****

AAYURVED SAR DARPAN

(Nepali)

****

आयुर्वेद सार दर्पण

(घेरलु वैद्य)

को

अकारादि विषयानुक्रमणिका

आयुर्वेद सार दर्पण (घरेलु वैद्य)

को

पूर्वखण्डको विषयानुक्रमणिका सकियो

आयुर्वेद सार दर्पणको

(उत्तर खण्डको)

विषयानुक्रमणिका

ग्रन्थ समाप्ति

ॐ

श्रीधन्वन्तरये नमः

आयुर्वेद सार दर्पण

''ठूलो आमय-जन्म मृत्यु हरने सत्-नाम छाडीकन
लाग्यौँ भौतिक रोगनाशक जडीबूटीहरू खोजन ।
तिम्रो नाम, सुपथ्य औषधि मिले तापत्रयै नाश्छन
हे दीनेश ! गरोस दीनहरुको कल्याण यो दर्पण ॥
मोक्षै हो परमोच्च लाभ सबमा आरोग्य नै कारण
रोगी दीन कसोरि मुक्त बननन् ? हे देव ! नारायण ! ।
छूटोस् आपद दीन रोगिहरुको मेरो छ यो धारणा
हेरी....दर्पण यो जडीबुटि लिउन् सेवार्थ यो अर्पण '' ॥

अथ अजीर्णको उपाइ

सामृ (सामरी) नून फलाम्या भाँडामा पकाउनु, पिउनु अजीर्ण जा-अन्नरस जा ।

अथवा- चाभो, ज्वानु, रायो, नूनसँग गोलि गरी राखनु (खानु) अजीर्ण जा, अन्नरस जा ।

अथवा- पुरानाधान उसिनी पिउनु अन्नरस जा ।

अथवा- मूलाको बीउ खानु अन्नरस जा ।

अथवा- तित्यापाती कुटी (थिचेर सोको रस) पिउनु अन्नरस जा ।

अजैपाल खायाको उपाइ

मह, चुक एकत्र गरी खानु, अजैपाल खायाको निको हो।

अथवा- चुकानि खानु अजैपाल खायाको निको हो।

अथवा- वनसूप, गाईका दूधसँग खानु, अजैपाल खायाको निको हो।

अरिंगालले चिल्याको[१] उपाइ

मरीच पिनी लाउनु निको हो।

अथवा- अदुवा लाउनु निको हो।

अथवा- टिमुर पिसी लाउनु, अरिंगालले चिल्याको निको हो।

अर्धकपालिको उपाइ

सूर्यमण्डलको फूलका विजा मरीच घोटी शिर लेपन गर्नु अर्ध-कपालि निको हो।

अथवा- असुराको मन्टा, अढाई गेडा मरीच घोटी नस दिनु, अर्धकपालि निको हो।

अथवा- जेठिमधु, पिपलजरि, खाँड, घिउसँग (मिलाई) नस दिनु, अर्धकपालि जा।

अन्धा खटिराको उपाइ

ढुंगो तातो गरी सेकनु, अन्धो खटिरो जा।

अथवा- पुराना धानको भात गाईको दही हाली मुछनु, मनतातो गरी सात दिन सेकनु राजखटिरो जा।

---

१. चिल्याको = टोकेको।

अथवा- बाक्राको पित्त, मरीच घोटी लावनु, नस दिनु अचारि खटिरो जा।

अतिसारको उपाइ

गउँत मिसी दहीसँग खानु अतिसार जा।

अथवा- खिर्राका बिआ, खाँडसँग खानु बाल अतिसार जा।

अथवा- खुर्सानी, जवानु, लवाङ्ग, जाइफल, मरीच, खाँडसँग पिसी बिरालापद प्रमाण खानु, सबै अतिसार जा। रगत चुहुँदो रह।

अष्टाङ्ग दुखनाको उपाइ

सिमलि, गाईका गउँत (मिसी) (आङ) मर्दन गर्नु, आङ दुखन्या निको हो।

अथवा- काँचो लाहा, गोकुलधूप, मह खानु अष्टाङ्ग (दुखेको) निको हो।

आँखा चुहुन्या[१] को उपाइ

मह, पुनर्नवाको जरो घोटी लावनु, आँखा चुहुँदो निको हो।

अथवा- पुनर्नवाको जरो तेलसँग घोटी लावनु, आँखा चुहुँदो निको हो।

अथवा- (पुनर्नवाको जरो) पानीसँग घोटी लावनु निको हो[२]।

---

१. आँखा चद्दुहुन्या भनेको 'आँखाबाट पानी आउनु' लाई भनिएको हो।

२. आज्येन पुष्पं मधुनाश्रुपातम्
तैलेन कण्डु तिमिरञ्जनेन (जलेन)।
रात्र्यान्धकारं त्रिपयोभिधार्यं
पुनर्नवा नेत्र नवा करोति॥

आँखा सुजन्याको उपाइ

पुनर्नवाको रस, अदुवाको रस, अफिम, तीनै थोक मिसी (सफा कपडामा छानी) लावनु, गर्मि गरी आँखा सुकाउनु निको हो।

अथवा- लोत? फिट्किरी, हलेदो, तीनै थोक एकत्र गरी पिसनु (सफा कपडामा छानी) लावनु, आँखा सुन्याको (सुन्निएको) जा।

उपर्तलिको उपाइ

सिंधो (सिधेनून), धोसो (ध्वाँसो ?) बासि पानीसँग पिउनु उपर्तलि[१] रह।

अथवा- कवल गेडा (कमलगट्टा) को गुदी, गोलकाँक्रिका विजा पिसी खानु, उपर्तली रह।

अथवा- कागुनाको सातु, श्रीखण्ड, पिपला पिसी महसँग खानु उपर्तली रह।

अथवा- सिमलको बोक्रो पिसी पानीसँग खानु उपर्तली रह।

अथवा- काँचो हलेदो, जाइफल, अफिमसँग खानु उपर्तली रह।

अथवा- कार्तिक, वैसाख, जेठ (को) ? हिङ डाढा दिनु (दाँतको दारामा राख्नु), चुकानि खानु उपर्तली रह।

अथवा- नरिवल घोटी पिउनु उपर्तली रह।

अथवा- हरिणको सिङ, सखर मिसी पानीसँग खानु वेगारी रह।

अथवा- मइन (मैन) फल, पिसी तातापानीसँग खानु वेगारी रह।

अथवा- जामुनाको बोक्रो बासी पानीसँग खानु वेगारी रह।

---

१. उपर्तलि = औडाहा, छटपटी।

अथवा- मह, बोझो, तातापानीसँग पिउनु उखाल हो।

उखालो थामिनाको उपाइ

हरिणको सिङ, केराउको सातु, मह, खाँड, घिउ, पानीमा च्याली पिउनु वेगारि रह।

अथवा- जामुनाको बोक्रो बासी पानीसँग खानु वेगारी रह।

उँघाको उपाइ

आलै रक्त लावनु, उँघा निको होइ।

अथवा- भेडा, बाक्राको बोसो लावनु उँघा निको हो।

अथवा- चिलाउने काठको माटो लावनु उँघा निको हो।

अथवा- पैजाँको खोटो लावनु उँघा निको हो।

उकुद (ज) को उपाइ

काला कमिलाको गोलो पोलनु, तिल तेल मिसी लावनु उकुद जा।

अथवा- केराको गोधो (गुदो) पोली करुवातेल (तोरीको तेल) सँग लावनु उकुद जा।

औलो - ज्वराको उपाइ

गुर्जो १ (भाग), सुठो १ (भाग), उमाली पिउनु जरो जा।

अथवा- अरेंठको जरो (भाग) १, कठाई ? (कण्टकारी) को जरो (भाग) १, सुठो (भाग) १, गुर्जो, तिते इति (एति) उमाली खानु नित्य जरो जा।

अथवा- हिङ, गाईको घिउ, सौंप पिसी नस दिनु नित्य जरो जा ।

अथवा- बाटुल्पात्या उमाली पिउनु नित्यजरो जा ।

अथवा- धनिआँ, नागरमोथ्या, सुठो, कंटाई ? (कण्टकारी) (यति एकत्र गरी पिसी खानु) पिउनु जरो जा ।

अथवा- अरेंठको जरो, बोझो, हरडा, सुठो यति सम गरी उमाली पिउनु ज्वरो जा ।

कर्णशूलको उपाइ

सजिउन, तिल तेल पकाई लावनु कर्णशूल जा ।

अथवा- सिंधो (सिधेनून) बाक्रिका दूध पकाई कान घालनु[१] कर्णशूल जा ।

अथवा- सुठो, हिंङ, टिमुर पिसी लावनु कर्णशूल जा।

अथवा- बिंबिंराको रस, अमलाको रस, गोमूत्र गरी कान (मा) घालनु, कर्णशूल जा ।

अथवा- सुठो, देवारको तेल, बोझो, सिंधो (सिधेनून), कुट, सहस्रमूलो, यानि ? (तत्काल ब्याएको) बाक्रिका दूधसँग पकाई कान घालनु; लावनु कर्णशूल जा ।

कमलरोगको उपाइ

तालु पुछनु (कपाल काट्नु - फाल्नु), सिउँडीको दुध, सिन्दूर शुचा सम गरी तालु घंसनु, कमलरोग[२] जा ।

---

१. घालनु भनेको 'हालनु' भनिएको हो ।

२. कमलपित्तसम्बन्धी रोगलाई 'कमलरोग' भनिएको होला । यस रोगमा पछि गएर शरीर (हात, खुट्टा, निधार, आँखा आदि) सबै पहेँला हुन्छन् ।

काँसाको उपाइ

हरडा, धनिजाँ, रायो, टिमुर, चिकुठा ? ज्वानु, सिंधो (सिधेनून), सौचल, तितेको फूल-मंजरी सम गरी पिसनु, गाईका घिउसँग खानु काँसो उब्सा सो जा ।

अथवा- सिमली, ज्वानु, सुठो, हरडा, हिङ सम गरी ताता पानीसँग खानु काँसो उब्सा सो जा ।

अथवा- भालुको पित्त[1], कस्तुरी (मिलाई खानु) काँसो * उब्सा सो जा ।

अथवा- कनिक्याकुह्रो, काँचो हलेदो, गाईका दहीसँग अवला (अमला) प्रमाण खानु, काँसो उब्सा सो जा ।

अथवा- त्रिफला[2] त्रिकटु[3], मिसी वस्त्र गलित गर्नु (छान्नु), चुकको पुटक दिनु, अवला (अमला) प्रमाण खानु, काँसो उब्सा सो जा ।

अथवा- काँचो सत्तिसाल बिहान भिजाई बेलुकी (निस्ता पेटमा) खानु, काँसो उब्सा सो जा ।

अथवा- साल (को एवं डुम्रीको पानी) भिजाई खानु, काँसो उब्सा सो जा ।

---

१. भालुको पित्त १ रत्ति जतिभन्दा धेरै खानु हुँदैन, ज्यादा गरम गर्दछ ।
* भालुको पित्तका साथमा सम्भव भए दुम्सीको भूँडी पनि मिलाएर खाने गर्दछन् । यसले छाती दुखेको पनि आराम हुन्छ । यो रोगलाई कफशूल पनि भन्दछन् ।
२. हर्रो, वर्रो, अमला समभाग भएकोलाई त्रिफला भनिन्छ ।
३. सुठो, पिपला र मरीच ।

कुपथको उपाइ

मासुको पथ गुड खानु ।
खिरको पथ दही खानु ।
दहीको पथ विरेनून खानु ।
मकैको पथ नून अमिलो खानु ।

नूनको पथ पानी खानु ।
बटुकको पथ नून-पानी खानु ।
माछाको पथ हिङ-सौचल खानु ।
दूधको पथ खाँड खानु ।

बासि खायाको पथ हरडा खानु ।
अमिलाको पथ गहुँ पोली खानु ।
रोटीको पथ पान खानु ।
पिँडालुको पथ त्रिफला खानु ।

गुँडको पथ दूध खानु ।
सिखर्नीको पथ लवाङ्ग खानु ।
खाँडको पथ मोही खानु ।
मोहीको पथ हर्दि खानु ।

स्त्रीदोषको पथ जाइफल खानु, कपूर खानु ।

सपना (स्वप्नदोष) भया हरड, जाइफल, गाईका दूधसँग खानु ।

जाइफलको पथ भईंजिरा खानु ।
जिराको पथ बासिपानी पिउनु ।
घिउको पथ अमिलो वा दूध, माँड खानु ।
गाजरको पथ सिंधो (सिधेनून) खानु ।

उँभो (उल्टी) भया मुलाका विञा खानु।

कटहरको पथ घिउ वा दूध अथवा तातो पानी (चिया) पिउनु।

कुष्ठिको उपाइ

कालो सर्प मारनु, कोरा (नयाँ) हाँडीमा हाली पोलनु भस्म गर्नु, वर्राको तेलसँग भस्म लावनु कुष्ठि जा।

अथवा- हलहल्याको जरो चुकसँग लावनु कुष्ठि जा।

केशको उपाइ

मालकागुनाका दाना पिसी कालिगाईको दूध मिसी ज्वानोसँग मथनु। नौनीसँग लावनु, दूध भात खान दिनु, स्याहा (कालो) केश हो।

अथवा- करुवा तेल, सापको बोसो एकत्र गरी सातदिन सूर्य पाक गर्नु (घाममा सुकाई सो तेल लगाउनु) जोर्निका रउँ झर।

खलहलाको[१] उपाइ

केराका गानाको पानी, जवानु, सिमलको खोटो, धआँराको फूल यति सम गरी खानु खलहलो जा।

अथवा- गाईको घिउ, काँचो दूध, खाँडसित खानु, खलहलो जा।

अथवा-गोलगेडी (रातिगेडी ?) गेरु, पानी पकाई खानु खलहलो जा।

अथवा- गुराँसको फूल, कवै ? का जरा, अँकरा पिसी खानु, खलहलो जा।

१. रजोवती एवं प्रसूती स्त्रीहरूको बढि रक्तश्राव हुँदाको उपाय।

अथवा- इन्द्रेणीको विआ, हलेदो, खयर, मुगिको सातु, कात्तिकी मह सम गरी पिसनु खानु, खलहलो रह।

अथवा- अवला, पुनर्नवा, मोथ्या, महसँग खानु, खलहलो रह।

अथवा- बाटुल्पात्या, चुत्राको छाला (बोक्रा), खयर, जेठिमधु, कात्तिकी मह, चौलानीसँग खानु खलहलो रह।

खराको उपाइ

धनिआ, कस्तुरी, अमृसाको जरा, एकत्र गरी पिसनु, पियावनु खरो जा।

अथवा- कुभिण्डो उसिनी बाफ लिनु खरो जा।

अथवा- सहरको पित्त, कस्तुरी, चिनी पियावनु; दोष खरो जा।

अथवा- जाइफल, कपूर सम गरी 'बरि' बाँधनु एक-एक गोली खानु, दोष खरो जा।

खराजुडाको उपाइ

कपूर, कस्तुरी, अढाई गडा मरीच, सिस्नाको रस खानु, लावनु खरोजुडो[1] जा।

अथवा- रायो भुटी हिङ धराई जिरा समेत चुकानि खानु खरजुडो जा।

अथवा- धतुराको रस, आँपको रस, कैंडलको रस, करुवा (तोरीको) तेलसँग पकावनु, तेल मर्दन गर्नु खरजुडो जा।

---

१. हुन त यसको शब्द शुद्धितर्फ हेर्ने हो भने 'षट्ज्वरो' भन्नुपर्ने हो, किन्तु गाउँ घरमा षट्जुरो, षट्जुडो, खरजुडो भन्दछन्। यो रोग बढ्दै जाँदा केही सूज हुन गएको पनि देखिन्छ।

अथवा- जवानु, सुठो, खुदो तताई खानु जुडा निको हो।

खजुराले खायाको उपाइ

बिच्छी मारी पिसी लावनु, खजुराले खायाको निको हो।

अथवा- खजुरो मारी लावनु निको हो।

खोइराको उपाइ

मरीच, शूचा, अैश्याली (अरेली) का रससँग लावनु खोइरो जा।

अथवा- माखा मिची लावनु खोइरो जा।

अथवा- विविंराका जराको रसमा अफिम घोटी लावनु खोइरो जा।

गडेरी खटिरोको उपाइ

सिधेनून, करुवा तेलसँग गुह्यमा लावनु; गडेरी खटिरो निको हो।

अथवा- बाटुल्पात्या बुकुनि गरी घालनु गडेरी जा।

अथवा- महुर्मुलो ? गाईको घिउसँग या करुवा (तोरीको) तेलसँग लावनु गडेरी जा।

ग्रहकपटको[१] उपाइ

पहिले पहिले पखाल लिनु (दस्त गराउनु), खिर्राको दुध,[२] नून पिसी खानु कपट जा।

अथवा- पोल्याका हरडा भाग १, काँचो हलेदो भाग १, पोल्याको

---

१. यसलाई वेगार (विकार) परेको पनि भन्ने चलन छ।

२. खिर्रा, चितोको प्रयोग बडो सावधानीका साथ र १-२ थोपा मात्र प्रयोग गर्नुपर्दछ। नत्र पोल्ने उच्छ्रने हुन्छ। आँखामा परे फुट्न पनि सक्छ, यी विषैला चीज हुन्, चितोको अपेक्षा खिर्रो अझ विषालु हो।

सुठो भाग १, काँचो सुठो भाग १ यति एकत्र गरी तिताजराका पानीसँग पियावनु कपट जा ।

अथवा- चिताको जरो गोमूत्रसँग पियावनु, कपट जा ।

अथवा- चून, भृंगिराज पिसी कागजमा बाँधी निबुका फेसमा ? घाली राति बाहिर राखनु, तब खानु, कपट जा ।

अथवा- हिङ भाग १, सेतो (फूल फुल्ने) बलु भाग १ खानु कपट जा ।

अथवा- जब उखाल पखाल हो त चिसापानीले हात धुनु, विऱ्या (विरे) नून, दही, भातसँग खानु, उखाल पखाल रह[१] ।

गानाको उपाइ

छिउँकेझार, जवानु, सुठो, सौचल, चिताको जरा, सिमलीका जरा सम गरी (पिसी) खानु, गानु आव ।

अथवा- पिपलजरी, सिंधेनून, जवानु, हरडा (हर्रो), सुठो सब चूर्ण गरी सम गर्नु, (तब कुटी छानी सो चूर्ण) तातो पानीसँग खानु, गानु थात आव ।

अथवा- चरिअमिलीको रस (सफा कपडामा छानी) स्त्रीका (भए) वाम आँखा, पुरुषको (भए) दाहिने आँखामा घालनु, गानु थात आव ।

अथवा- मैनफलको छाला (बोक्रा), आँपको अन्तर छाला (बोक्रा) कुटी (छानी) खानु, गानु थात आव ।

---

१. वेगारको औषधि खाँदा बढि दिशा-पखाला गइरह्यो भने विरेनून, दही भात आदि कब्जियत हुने चीज खानु भनिएको हो ।

गाँडको उपाइ

समुद्रफल, हलेदो, गाईका घिउसँग लावनु गाँड सुक ।

अथवा- अमलाको जरो, वाक्‌पति (वृहस्पति-तिष्य) नक्षत्रका दिन अक्षतापातीले पूजा गरी धूप हाली गलामा बाँधनु, गाँड सुक ।

अथवा- गैंडाको मासु तोला १, सुठो तोला १, मरीच तोला २ मिसी पिउनु, २९ दिनसम्म खानु, पानी[1] न पिउनु, सेलाइकन निस्तै भात खानु, गाँड सुक ।

गुद[2] आउनाको उपाइ

सौंप पिसी खानु, गाई घृत लावनु, धतुराको पातले सेकनु गुद निको हो ।

अथवा- अरिंडको तेल, बाक्रिको दूध मिसनु, गुद (मा) लावनु, अरिंड (अरेंठ) को पातले पोको बाँधनु, गुद भित्र जा ।

अथवा - मुसाको मासु कुट्‌नु, पोको बाँध्नु, गाई घिउले सेकनु गुद भित्र जा ।

गोडा फुटनाको उपाइ

तिल, नून, हर्दि, वेथेको खरानी, सर्सिउँ, नवनि (नौनी), धतुराका विजा, बाक्रीको मूत (यी सबै एकत्र गरी नयाँ हाँडिमा हाली पकाउनु), पग (पाउ) घसनु, फाट्या पग (फुटेको गोडा) निको हो ।

---

१. पानी धेरै न पिउनु ।
२. गुद आउनु भनेको ज्यादै पखाला र आउँ जाँदा-जाँदा बल परी गुदद्वारबाट बेर्नु निस्कनुलाई भनिएको हुनुपर्छ ।

अथवा- असुराको (मन्टा) चाँधन (चन्दन गरी) तरवा (पैताला) (वा फुटेको ठाउँमा) घसनु, फाट्या पग निको हो ।

अथवा- रायो, ज्वानु, गाईको दही, चकुंडसँग पिसी पग लावनु, फाट्या पग निको हो ।

घाउ लाग्याको उपाइ

जसकन घाउ लाग्यो, बहत रगत आवत, विष लाग मूर्च्छा परत गाईको नवनी (नौनी), दूध खानु रगत थामिय[1] ।

अथवा- फल्याको चावल अलुवा (भर्खर-नयाँ कुटेको चामल) मुठि १, खयर भाग ३, दारिमको छाला (बोक्रा) भाग ३ पिसी वस्त्र गलित[2] गरी थुकले मुछी घाउमा लावनु रगत रह ।

अथवा- (उपरोक्त औषधि) दिनमा ३ पटक तेलसँग लावनु घाउ पुरिय ।

अथवा- सेतो बरुवा, भालुको बोसो, सिउँडीको दुध[3] मिसी बासी गरी लावनु घाउ पुरिय ।

अथवा- अमला, मूत (गाईको ?) सँग लावनु, घाउ पुरिय ।

अथवा- सिमालीका पात, सापको रगत, मिसी लावनु, घाउ पुरिय । चोकटा भया बहिराव (भित्र विकृत वा खाल्टो परेको भए पानी पुरिन्छ भन्ने तात्पर्य हो) ।

अथवा- अरेंडको जरो लावनु घाउ पुरिय ।

---

१. गाईको नौनी र दूध न पाइए पगालेको (भरसक ताजा) घिउ मात्र भएपनि करीब ५ मुठी जति प्युनाले रगत थामिन्छ ।

२. यस पुस्तकको पूर्वखण्डमा 'वस्त्र गलित गर्नु' भनेको 'कपडाले छान्नु' भन्ने संझनुहोला ।

३. सिउँडी पनि खिर्रो भन्दा बढि विषालु हो ।

घाउ भित्रको तुस झरेन भने

तामा बाँसको आँख्लो घोटी लावनु, घाउ फुटी झर।

अथवा- तिष्य नक्षत्रमा पैजाँको जरो - वीजमा थाली पाखुरामा बाँधनु, घाउ न लाग। लाग्या पनि घाउ न फुट।

अथवा- साँपको बोसो, जरायाको मासि, गाई घिउ मर्दन गर्नु; घाउ पुरिय। हात गोडाको नसा बिग्रेको निको हो।

अथवा- घोडाको टाप घोटी लावनु सोताका ? घाउ निको हो।

अथवा- सुँगुरको बोसो लावनु सो पाकी निको हो।

अथवा- लिंवागान पिसी लावनु सोलाको घाउ निको हो।

अथवा- कनिकाकुह्नाको जगे सुकाई बुकुनी गरी तेल पोली लावनु, स्व (सो) बुकुनी घाउमा घालनु (हालनु) पुरिय।

अथवा- खरायाको भुवा लावनु घाउ फुट्याको निको हो।

अथवा- अरेंडका पातको बुकुनी छर्नु, घाउ पुरिय।

अथवा- चर्‍यामिला (चरिआमिली) को बुकुनी छर्नु घाउ पुरिय।

घर पल्ट्याको उपाइ

दारिमको फल, सिमलको खोटो, जामुनाको बोक्रो, चौलानीसँग खानु घर पल्ट्याको[१] निको हो।

अथवा- बेलको पात, जाइका पात, दारिमको बोक्रो पिसी आङ चुप्रनु; घर पल्ट्याको निको हो।

अथवा- करुवा तेल, जवानु, घिउ भात खानु, न्यानु गरी सुतनु, सुत्क्यारिको घर पल्ट्याको निको हो।

---

१. घर पल्ट्याको - भंडार फर्केको प्रायः (गाई) भैंसी ब्याउँदाका समय हुने गर्दछ।

चटपटिको उपाइ

पिपला, हर्दि माथि हात पाव लावनु, शिरको चटपटी जा ।

अथवा- सर्सिउँ पिसी बाक्रीका दूधसित भिजाई हात पाव लावनु, शिरको चटपटी जा ।

अथवा- दही पैतालामा घस्नु; चटपटी जा ।

अथवा- चुलाको माटो अष्टाङ्गमा लावनु निको हो ।

चाञाँको उपाइ

मुसली कुटी लेप गर्नु चाञां जा ।

अथवा- इन्द्रेणीको जरो बाक्रीका दूधसँग लेप गर्नु चाञाँ जा ।

अथवा- पुनर्नवाको जरो (को रस) भृङ्गीराजको रस लेप गर्नु मुखको चाञाँ जा ।

चिति-मसानको उपाइ

बोझो घोटी लावनु चितिमसान जा ।

अथवा- हलेदो घोटी लावनु चितिमसान जा ।

अथवा- तामो, टिमुर घोटी लावनु चितिमसान जा ।

चिता (तो) प्रकरण

चितो भाग १, मरीच भाग १, पिपला भाग १, जवानु भाग १, सुठो भाग १, बोझो भाग १, बादुल्पात्या भाग १, नागर्मोथ्या भाग १, भृंगीराज भाग १, हरिडा (हर्रो) भाग १, सिंधो (सिधेनून) भाग १, यति (यी सबै) सम गरी पिसनु, वस्त्र गलित गर्नु (छान्नु)

बिरालापद प्रमाण खानु, तातो पानी पिउनु मन्दाग्नी जा, वायुगुल्म जा, संग्रहणी जा।

(चितो) गाईका घ्यूसँग खानु पेटको शूल जा, स्त्रीदोष जा।

गुडसँग खानु पित्त जा।
महसँग खानु रक्तअतिसार जा।
चुत्राका रससित खानु औलो ज्वरो जा।
भलाया[१] सँग खानु जलग्रह जा।

छिन्नदाको उपाइ

जवानु, अक(रक) रा, धजराको फूल सम गरी पिसनु, गाईका दहीसँग खानु छिन्या निको हो।

जलग्रहको उपाइ

(लक्षण)- पेटभित्र पानी, गडवडा मुख, हातगोडा शूज, मुख सुक, हिंड्न न सक, अन्न न रुच, पेट बढ। ऐसो चिन्ह हो त जलग्रह जानु (जान्नु)।

(यसको उपाय) - कालासापका भस्म भाग ४, मनसिला भाग २, त्रिकुटा भाग ८, चितो भाग ३, तिडसा भाग २, त्रिफला भाग २, अजैपाल भाग २, टिमुर भाग १, यति सबै चूर्ण गरी एकत्र गर्नु, जयन्तीको रस पुट ७, सिउँडीको रस पुट ७, भृंगीराज रस पुट ७, अरिडको रस पुट ७ जब सुक तब चूर्ण गर्नु, मासा ४ खानु, जब पखाला लाव बहुत हो, तब दही भात खान दिनु, चिसो पानी पिउन न दिनु, पखाला रह, जलग्रह जा।

---

१. 'भलायो' एक प्रकारको विष जस्तै हो। कसै कसैलाई उच्छ्रने पाकने गरी ज्यादै दुःख दिन्छ।

जनै खटिराको उपाइ

चमेलीका पात नवनी (नौनी) मिसी लावनु, जनेउ खटिरा निको हो।

अथवा- माहुर, मूलासँग लावनु; जनेउ खटिरा निको हो।

ज्वराको उपाइ

पिपला, कालो जीरा, मेथी, कालो तिल, भलायो सम गरी मिसी कुटनु, महले गोली बाँधनु, तातो पानीसँग खानु तिजरो जा।

अथवा- वासक (असुरो) भाग १, बाटुल्पात्या भाग १, छतिवन[1] को बोक्रो भाग १, यी सब मिसी चूर्ण गर्नु, चुवा ? का पातका पानी रस घाली बरी बाँधनु। आइत, मंगलवार पारी गोली खानु। दही, भात खानु, तिजरो जा, चौथो ज्वरो जा।

अथवा- बैर (बयर) को जरो साँझ जाई (गई) मन्त्री (निमन्त्रण गरी) आउनु, प्रात: गई ल्यावनु, गला बाँधनु, केराका पातको टुप्पो समेत बाँधनु, सबै ज्वरो, काँसा ज्वरो, काम ज्वरो, सबै ज्वरो जा।

झाँलाको उपाइ

काँचो हलेदो, मरीच, धनिआँ यी सब एकत्र गरी पिसनु, काला उँखुको खुदोसित तातो गरी पिउनु, झ्वाँला जा।

अथवा- लाटोकोसेरोको बोसो मासा २, अरेंठको तेल तोला २ दुवै मिसी तताबनु, त्यसैले मर्दन गर्नु, अरेंडको पात तातो गरी कपाल सेकनु, झाँला जा।

---

१. छतिवन गर्भवती महिलाहरूलाई दिनु हुँदैन, गर्भ तुहाउन सक्छ।

थुनिलोको उपाइ

कटहरको गुदी लावनु थुनिलो जा।

(अथवा- इन्द्राणीको जरो घोटेर लावनु थुनिलो निको हो)।

दन्तपीडाको उपाइ

रातोगेडीको जरो कान बाँधनु दन्कनु जा।

अथवा- खयर, जाइका पात, ल्वाङ, कपूर, अवलाको पात मिसी दाँत घालनु, दन्तपीडा जा। सबै दन्कनु जा।

अथवा- नागबेलीको पात, जाइको पात, मिसी चबाउनु, हल्लँदा दाँत निको हो।

अथवा- सिस्नाको जरो मंगलवारका दिन कान बाँधनु; दन्कनु जा।

दग्धिको उपाइ

दही, कालो उँखुको खुदो, अदुवा, चुकसँग खानु दग्धि जा।

अथवा- चुक, मरीच, खुदो खानु दग्धि जा।

अथवा- चुक, अदुवा, गाईको दहीसँग धनिञाँ हाली खानु दग्धि जा।

दिवस तारा देखिनाको उपाइ

अगस्ति फूलको रस अञ्जन गर्नु, दिवस तारा (देखिन्छन्?)।

देउकाँढाको[1] उपाइ

सत्तिसाल घोटी पिउनु देउकाँढा जा।

---

१. देउकाँढा = देवबाण - वायुवाण अर्थात् बाण परेको।

अथवा- वडविहि निस्तापेट खानु देउकाँढा जा।

अथवा- हिङ घोटी पिउनु देउकाँढा जा।

अथवा- अढाइ गेडा मरीच, धतुराको रस (२-३ थोपा) सँग खानु देउकाँढो जा। वह निको हो।

धातुको उपाइ

जाइफल तोला १, ल्वाङ तोला १ जाइका पात तोला १, अकरा (अकरकरा ?) तोला १ पिपला तोला १, कस्तुरी तोला १ यति मिसी पानका रससँग घाली ७० वटा गोली बाँधी एक साँझ, एक बिहान खानु २१ दिन खानु, स्त्री छाड्नु, भिण्डो[1]? (कुभिण्डो ?) नखानु, बयालो कुरा न खानु, अमिलो, पीरो न खानु देह पुष्ट होइ।

अथवा- केशरी दोकरा १, जाइफल दोकरा १, ल्वाङ दोकरा १, कस्तुरी तोला १, यी चार थोक एकै-एकै (एक्लै-भिन्न-भिन्नै) पिसनु, मधुसँग गोली बाँधनु, प्रभाति दूधसँग खानु, देह पुष्ट होइ।

अथवा- मान्याको ताबो[2], ल्वाङ, जाइफल, मरीच, ज्वानु, विजया (भाङ), शूचा, काफलको बोक्रो एकत्र गरी पिसनु, मधुले केराउ प्रमाण गोली बाँधनु, एक बिहान एक साँझ खानु धातु पुष्ट हो, थंवन (स्तम्भन) हो, देहि लाल हो। भोक लाग, पेट बाढन्या निको हो; सर्वव्याधि जा।

नशाको उपाइ

पिरो बकाइनाको रस दिन ७ खानु, काला नशा सेता हो।

---

१. भिण्डो भनेको - कुभिण्डो भनिएको हो वा भेण्डी (भेंडेरी) लाई भन्नखोजेको हो; हामीले थाहा पाउन सकिएन ?

२. मन्याको ताँबो भन्नाले 'ताम्र भम' लाई भनिएको हो। आयुर्वेद औषधालयहरूमा पाइन्छ।

अथवा - लोहो ? (रगत) निकालिदिनु, नशा निको हो ।

निरन्द[१] को उपाइ

सौचल भाग १, सिंधो (सिधेनून) भाग १, पिसी मलद्वार घसनु, पेठ निरन्दन जा ।

अथवा- अवला, सुठो, मह खानु निरन्दन जा ।

अथवा- अरेंडको तेल पियावनु निरन्दन जा ।

नेत्ररोगको उपाइ

माखाको विष्टि, घरको ध्वाँसो, सिन्दूर, गाईको घिउ काँसाका भाँडामा खल्न गर्नु, घसनु, आँखा पट लावनु ।

अथवा- सुठो, सिंधो (सिधेनून) उसिनी खल गर्नु, आँखा अञ्जन गर्नु, आँखाको खोइरो जा ।

अथवा- जेठिमधु, बाक्रीका बकौंला घोटी आँखा अञ्जन गर्नु, आँखा डहँदो निको हो ।

अथवा- त्रिफला, भृंगीराज, अरेंडको डाँकलो ? (डाँठ) भित्र हालनु, खाप्रा ? घोटनु, दाग लाग्याको पुछ परेला लावनु; वभनि निको हो ।

पखाल थामनाको उपाइ

निलाकवै, स्त्रीको दूध, मे (मि) हलको[२] रस घाली पिसनु, खानु पखाला रह ।

---

१. निरन्दर (निरञ्जन) भनेको दिशा-पिशाब रोकिने हो ॥

२. मिहल = नासपाती जस्तै पात हुन्छ, बोटमा काँढा हुन्छ, यसैलाई जंगली नास्पाती पनि भन्दछन् ।

अथवा- उर्द्धवा ? कालो गरी धनित्राँ खानु; पखालो रह ।

अथवा- बाख्रीका दूध, कैंडलको छाला (बोक्रा) को रस पिउनु पखालो रह ।

अथवा- कैंदल (कैडल) को बोक्राको रस, साधनको बोक्राको रस मोहीसँग खानु पखाला रह ।

अथवा- हरडा, मरीच, खयर, (एकत्र मिलाई चूर्ण गरी) गुड (मिलाउनु, अनि) नौनीसँग खानु पखाला रह ।

अथवा- सिमलको बोक्रो कपडछान गरी महसँग खानु; पखाला रह ।

पारो खायाको उपाइ

शउ (सौंर-संगुरको) फूल, सयेल (छायाँमा) सुकाउनु, पिसनु, वस्त्र गलित गर्नु (छान्नु), पुराना गाईका घिउसँग साता दिन खानु, 'भाँडामा पिशाव गर्नु ?' सर्व पारो झर ।

अथवा- पारो भाग १, नीम भाग १, निवुको रस काँसाको भाँडामा खल गर्नु मर्दन गर्नु साता १ मूतबाट पारो झर ।

प्यास (बढि तिर्खा लागिरहेमा) को उपाइ

अढाई गेडा मरीच, किम्बुको बोक्रा, अदुवाको रस, काँचो हलेदो, तिते समगरी पिसनु, जिभ्रामा घसनु, तिर्खा जा ।

अथवा- गुर्जाको रस तातो गरी, मरीच पिसी हालनु प्यास जा ।

अथवा- त्रिफला, मह, भृंगीराज खानु तिर्खा जा ।

अथवा- ल्वाङ्ग, जाइफल, मोथ्या (मोथे) का जरा चिसोपानीसँग खानु तिर्खा जा ।

अथवा- खमारीका फल, खाँड हाली खानु तिर्खा जा ।

अथवा- माटाको भाँडाको पानी तोला १, गुड तोला २ उमालनु, मुख मुदि ? राख्नु, जब तात तब बाफ लिनु; तिर्खा जा।

पेट फुल्याको उपाइ

सुहाग भाग ५, हिङ भाग १ फुराउनु, पिउनु निको हो।

अथवा- जवानु, नून उमाली पिउनु पेटफुल्याको निको हो।

अथवा- सुठो, सिंधो (सिधेनून) मरीच, ज्वानु, हरडा पिसी अम्ला प्रमाण खानु, ताता पानीसँग पिउनु पाच हो।

पित्तको उपाइ

पुरानु शुचा, ल्वाङ, धनिञाँ, गुडसित खानु पित्त जा।

अथवा- बाटुल्पात्या तातो गरी पिउनु पित्त जा।

अथवा- बोझो घोटी लावनु (खानु) पित्त जा।

पिनासको उपाइ

भटकटार्यीँ, पिपला, बोझो, खयर, सुठो, मरीच, सिंधो (सिधेनून) सम गरी तेलसँग पकाउनु, सो तेल नस दिनु पिनास जा।

अथवा- त्रिफला पिसनु, नस दिनु, कोही मोहीसँग खानु निन्याई जा।

अथवा- मरीच, सुठो, मगरकाँजिका रससँग खानु निन्याई जा।

अथवा- अज्यैपाल भाग १, खयर भाग १, भैंसी-नौनीसित लेप गर्नु पिनास जा।

अथवा- काफल को बोक्रो भाग १, खयर भाग १, अजैपाल भाग १, पिसी भैंसीका नौनीसँग लावनु पिनास जा।

अथवा- भलायो, अजैपाल, कुट, नीम, राजवृक्षको गुदी समगरी पिसनु, भैंसीका नौनीसँग लावनु पिनास जा।

पेट दुखनाको उपाइ

लवाङ् भाग १, जाइफल भाग १, विजया (भाङ) भाग १, स्वाग (सुहाग) भाग १, दारिमको बोक्रो भाग १, यति पिसी गोली बाँधनु, एकसाँझ एक बिहान खानु, (पेट) दुःख निको हो।

अथवा- न अमिल्या (न अमिलीएको) दही, अन्नीका चिउरा खानु, दुःख निको हो।

अथवा- जिरो तोला २, आधा पोली, आधा काँचो, गाईका दहीसँग खानु पेट दुःख निको हो।

अथवा- जाइफल, हरडा, लवाङ्, शुचा मिसी खानु रक्त मासि जा।

अथवा- विरौ (विमिरा) का दाना खानु पेट दुख निको हो।

पेटका जुकाको उपाइ

नून, चुक, बासी पानीले रोटो पकाई खानु, सब जुका मर।

अथवा- हरडा (हर्रो), गोबर, पकाउनु, सुहाग फुराई हालनु, सम गरी पिसनु, गुडसँग खानु, तातो पानी पिउनु, बालकी कीरा झर।

अथवा- कौडो पोलनु, सुहाग हालनु, हिंङ, पिपला, मरीच, विरेनून, ज्वानु, एकत्र गरी कोरा (हरियो - काँचो) बाँसमा पकाउनु, एकत्र गरी कोरा (हरियो - काँचो) बाँसमा पकाउनु, धतुराको रस थोपा २ हालनु, सर्व शूल जा।

पैठानी[१] को उपाइ

काला तील, भलायो, दुवै सम गरी खानु, पैठानी निको हो।

अथवा-(खैसाँझ खानु ?) गंधक, सुपारी, जाइफल, निलोतुथो एकत्र गरी गाईको घिउसँग लावनु पैठानी निको हो।

अथवा- धनिआँ, अलैंची, तेजपात, भृंगीराज, डुम्रीको फल, गाईको घिउ एकमुठी खानु, पैठानी थाक।

फियाको उपाइ

पत्तकवारी (घ्यूकुमारी) को गुदी, सिंधो (सिधेनून) नौनीसित खानु फियो जा।

अथवा- पलाँशका पात २, बाख्रीका दहीसँग पकाउनु; १ पिपला, महसँग खानु फियो जा।

अथवा- दारिमको छाला (बोक्रा), नीमको पात, आव (आँप) को पातको भस्म एकत्र गरी पिसनु, पेट लेपन दिन ३ गर्नु फियो जा।

अथवा- पिपला, बाख्रीका मूतमा पकावनु, पेट लेपन गर्नु फियो जा।

अथवा- बकाइनाको पात, सामरी (राजस्थानी) नून सेर १, गुडसँग नयाँ हाँडीमा घाली पकावनु, ३ वर्ष (पुरानो) गुड, देउवा? भाग १, सुवांग भाग तोला १ यति सब मिलाई दिन १४ रोज खानु फियो जा।

---

१. पैठानी = पाठन-सुजाक।

फूलाको उपाइ

कौडो, चुक पकावनु, कौडो पोली खरानी गराउनु, नौनीसँग अञ्जन गर्नु फूलो जा।

अथवा- खरिका विजाँ, अढाई गेडा मरीच घोटी लावनु, बादल फूलो जा।

अथवा- शंखचूर, मनशिला, सिंधो (सिधेनून), भृंगीराजको रस हाली खल गर्नु, आँखा अञ्जन गर्नु फूलो जा।

अथवा- कालो हलेदो, हरिताल[1], अदुवाको रस, सिंधो यति सम गरी मिलाउनु, गउँतसँग लावनु, दिन्याई जा।

अथवा- चऱ्यामिलाको रस लावनु फूलो जा।

अथवा- घोर्टाप्रा (घोल्टाप्रे - ब्राह्मीझार) को जरो, बूढा सिउँडीको दुधसँग लावनु, दिन ७ मा दिन्याई जा।

अथवा- हलहल्याको जरो घोटी लावनु, घाममा सुकाउनु दिन्याई जा।

(आँखामा लगाउने यी घरेलु औषधीहरू सफा कपडामा छानेर र होशीयारीपूर्वक मात्र प्रयोग गर्नु)।

बघ्रौंझारनाको उपाइ[2]

भिण्डाको[3] जरो पोली घा (उ) मा लावनु, बघ्रौं जा।

---

१. हरिताल विष हो, यसलाई संशोधन गरेर मात्र प्रयोगमा ल्याउनु पर्दछ। आयुर्वेद औषधालयहरूमा संशोधित गरेको पनि पाइन्छ।

२. बघ्रौं भनेको बाघे खटिरालाई भनिएको होला?

३. भिण्डो भन्नाले कुभिण्डो भनिएको हो वा भेण्डीलाई संकेत गरिएको हो? हामीले बुझ्न सकेनौं।

अथवा- खरायाको लिँडी पिसी लावनु बघौं जा।

बहिराको उपाइ

नगबोझो, कुचिला, नृविषी, बाख्रीका मूतसँग पिनी (सातो १ बोली र?) कान घाली सुतनु, बहिरो कान सुन।

अथवा - सिउँडीको दुध र गोघृत कान घालनु, कान सुन[३]।

अथवा - माछाको पित्त काँसाका भाँडामा खल गर्नु, कान घालनु, दुख्तो कान निको हो।

अथवा - भृंगीराज मिची (छानी) (सो रस) कान घालनु चर्कंदो कान निको हो।

अथवा - मुसली, सिंधो (सिधेनून), पिपला एकत्र गरी कान घालनु (हालनु) बहिरो कान सून।

अथवा - माहुर (मेंहदी ?) निचोरी कान घालनु, पाक्यो कान निको हो।

अथवा - खमारीको रस कान घालनु, पाक्यो कान निको हो।

बाँझि स्त्री गर्भिणी हुने उपाय

आँपको छाला (बोक्रा) पैसा (भाग) ४, बडहरको छाला (बोक्रा) पैसा ४, बयरको छाला (बोक्रा) पैसा ४, जामुनाको छाला (बोक्रा) पैसा ४, भदव (भदौ) को हर्रा पैसा ६, कटश्रया ? (पैसा ४), पक्का खयर तोला १, पलाँशा (पलाँश) को फूल तोला १, चंडिमालती तोला १, छोटिमाई तोला १, कहँ (ण) ला ? (काहुलो)

---

३. छोरी पाएको स्त्रीको दूध कानमा ३-४ थोपा राख्नाले कान दुखेको निको हुन्छ- (औ. पू. च.)।

तोला १, पलाँशा (श) को छाला (बोक्रा) तोला १, दाखको छाला (बोक्रा) र फूल तोला २, सब मिसी कुटनु, साँदी खानु बाँझी स्त्रीले पुत्र पाव सत्यः[१]।

बाटुल्पात्या प्रकरणम्

बाटुल्पात्या, घिउ खानु पित्त जा।
बाटुल्पात्या, अविजालो खानु शून्य जा।
बाटुल्पात्या, घिउ खानु शिरको ब्यथा था।
बाटुल्पात तातो गरी खानु पित्तरोग जा।
बाटुल्पात, दही खानु कवल रोग (कमलपित्त.) जा।
बाटुल्पात, मह खानु अतिसार जा।
बाटुल्पात, मोही खानु अतिसार जा।
बाटुल्पात, पिपला खानु स्वर आव।
बाटुल्पात, त्रिफला खानु काँसो उब्सा सो जा।
बाटुल्पात, सिमली खानु चाउथो जा।
बाटुल्पात, पालुवा खानु खराई जा।
बाटुल्पात, गुर्जो खानु औलो जा।
अथवा- बाटुल्पात बोझो खानु औलो जा।

---

१. सन्तान हुनु अरू पनि केही कारणहरू छन्। गाउँ घरमा प्रायशः स्त्रीहरूलाई नै दोष दिने गरिन्छ। अतः यो पुरुषमा पनि कमजोरी हुनसक्दछ। वीर्य नहुनु, वीर्य भए पनि शुक्राणु नहुनु आदि थुप्रै कारणहरू छन्। त्यसैले दुवै स्त्री पुरुषको परीक्षण हुनु आवश्यक छ। यद्यपि यस्ता परीक्षण गर्ने उपायहरू आयुर्वेदग्रन्थहरूमा प्रशस्त पाइन्छन् र यस पुस्तकको अर्को (दोस्रो) भागमा पनि सो विषय समावेश गरिने छ- सम्पादक।

बाघे खटिराको उपाइ

बाघिनीको दूध पिउनु बाघ्या निको हो।

बौलाहा कुकुरले टोकेको उपाइ

(बौलाहा) कुकुरले खायाको ठाउँमा (घाउमा) पिंडालु कुटी (थिचेर) लावनु, खायाको निको हो।

अथवा- कागचुसाका मुन्टा ७, अतर्छालो?, कुरिलाका जरा एकत्र गरी कुट्नु, निस्तै भातसँग खानदिनु, बौलाया कुकुरले खायाको निको हो।

भस्मेसोर मिलाउनाको उपाइ

सिउँडीका मन्टा, मह, विन्यानून भरि हाँडी हाली पकाउनु, तब भस्म गरी पोलनु, सो भस्म भाग १, मरीच (भाग)२, गुडभाग १, हिङ भाग १ यति एकत्र गरी पिसनु, बिरालापद प्रमाण गर्नु, फियो जा, काँसो उब्जा सो जा, वायुरोग जा। क्षेत्ररोग जा। अजीर्ण जा।

भृंगीको उपाइ

हरडा (हर्रो) को रस, अवलाको रस, भैंसीका दहीसँग च्याली तावाँका भाँडामा राखनु, जब सुक तब खुर्कीकन खटिरो धोई घा (उ) मा लावनु भृंगी थाक[१]।

अथवा- निलोतुथो, कुचिला, खयर काँसाभाँडामा राखनु, सूर्यपाक गर्नु, लावनु भृंगी निको होई।

---

१. भृंगीराजको रस मात्र लगाए पनि भृंगीरोग निको हुन्छ।

अथवा- वरुवाल, भेडी घिउ, जाइका पात पोली लावनु; भृंगी निको होइ।

भृंगीराज कल्प

भृंगीराज, भलायो खानु, कुष्ठरोग जा।
भृंगीराज, हरडा खानु जलोदर (जलग्रह) जा।
भृंगीराज, मह खानु, अतिसार जा।
भृंगीराज, तिल खानु कवलरोग (कमलपित्त) जा।
भृंगीराज, कुटकी खानु; औलो जा।
भृंगीराज, त्रिफला खानु शिरव्यथा जा।
भृगीराजको जरो कान बाँधनु; दन्कुनु जा।
भृंगीराज, दाख खानु, गानु आव।
भृंगीराज, चितो खानु मन्दाग्नी जा।
भृंगीराज निर्गुण्डी खानु औलो[१] जा।

मखाइको उपाइ

अढाई (गेडा) मरीच, मोराग्या ? रुद्राक्ष घोटी पिउनु, जिभ्रामा लावनु, मखाइ निको हो।

अथवा- गोलकाँक्रीका विआँ, जिरा, दहीगाल्य (दङ्गालो-दयाँरो) को जरो लावनु मखाइ निको हो।

माडको उपाइ

---

२. यो रोगमा मासको दाल, गुलियो, तामा, भेन्टा, माछा, मासु सेवन अहितकर हुन्छ।

पहिले पला ? दिनु, काय साधनु, मालकागुनका दाना १२ खुदाका दाना? नित्य दिन ४० दिनसम्म खानु, शरीर बल हो। पुष्टकारी हो। ज्योति देख। आङ कष्ट जा। चौरासी रोग जा। उखाला पखा भयापछि सुगन्ध चढाउनु, तब देवताको पूजा गर्नु, तब मालाकागुनका २ (पटक) मंत्री (मन्त्रना गरी) खानु, ४० दिन लगित (लगातार) खानु, मूर्ख भयाको पण्डित हो।

माकुराले छेरेको उपाइ

मरीच घोटी लावनु, माक्राले छेरेको निको हो।

अथवा – खुरासानी लावनु निको हो।

अथवा – पिपला घोटी लावनु माक्राले छेरेको निको हो।

मुसा भगाउन्या उपाइ

तिल, चुक, बिरालाकी विष्टी, हरिताल, बाख्रीको मूत, यति मिसी जिउँदा मुसाःकन चुप्रनु र छोडिदिनु मुसा न लाग, घर छोडी सबै मुसा भागनन्[१]।

मुसली प्रकरण

मुसली १, मरीच १, पिपला १ खानु, सो रस पिउनु आँखा दहँदो निको हो।

मुसली, भृंगीराज खानु हर्षा जा।

मुसली, ज्वानु खानु वायु जा।

---

१. मूल कापिमा यस शीर्षकमा मन्त्रको पनि उल्लेख गरिएको छ, तर आजकल मन्त्रतन्त्रमा विश्वास घट्दै गएकोले उपहास होइने हुनाले यहाँ सो मन्त्र राखिएन।

मुसली, मोही खानु पेटका जुका जा।
मुसली, भाँगो ? (भाङ) खानु सर्वशूल जा।
मुसली, निर्गुण्डीका रससँग खानु शरीर पुष्ट हो।
मुसली, चितो कान घालनु पाक्यो कान निको हो।
मुसली गउँतसित पकाउनु, चौलानीसँग खानु नित्य ज्वरो जा।
मुसली गउँतसँग खानु, औलो जा।
मुसली खाँड खानु प्रमेह जा।
मुसली, मह खानु तिजरो जा।
मुसली, मोही (गाईको) खानु, स्त्री पुत्र पाव।
मुसली गउँतसँग खानु नित्य जरो जा।

मुख गनाउन्याको उपाइ

पुनर्नवा भाग १, अपामार्ग भाग १, अरेंड भाग १, जराइति? भाग १, यति सम गरी मुख (कुल्ला) गर्नु; मुख गन्ध जा।

अथवा - केशरी, तेजिका पात, दाख, भृंगीराज, गाईको घिउ मिसि पिसनु, बुकुनी गराउनु, बिहान खानु, मुख गन्ध जा।

अथवा- हर्दि, दाल, हरडा, कुट, मोथ्या, मरीच, नीमको पात बुकुनी गरी गाईघृतसँग खानु सुगन्धी हो।

मेहराको उपाइ

फूलो पल्ट्याको (फुल्दै रहेको) काउछाको जरो, आँकको जरो पिसी 'भग' भित्र हालनु, स्त्रीको फूलो निको हो।

अथवा- धजाँराको फूल, आँकको जरो, ज्यामिराको रससँग पिसनु, गाईका दूधसँग पिउनु फूलो निको हो।

अथवा- केशरी, कपूर, खुन्यानीको जरो सिमलको जरो सम गरी पिनी गाईका दूधसँग पिउनु स्त्रीको फूलो जा।

मोचको उपाइ

सिस्नाका मन्टा ७, जरा ७, असुराका मन्टा ७, जरा ७ पिसी वस्त्र गलित गर्नु (छान्नु), दहिला भित्र - बाहिड़ो ? (बाहिर) गोडो गरी पियावनु मोंच जा ।

अथवा- बालख जीव ५ महिना (गर्भ) हुँदा वखध (औषधी) गर्नु, पुरुष स्त्री दुवै जनाले खानु; मोच जा ।

मोहनीको उपाइ

शंखमुखी, अधोमुखी, लजालु, गिरिकर्णिका, गोलोचन समायुक्त तिलक (बराबर मात्रा लिई पिसनु र रविवारका दिन पारी तिलक लगाउनु) जग मोहनी ।

अथवा- दाहिना औंठाको तरवारक` चक्र छाला लघुकरत माझको थोपी ? चून, जाइफल भाग १, अलैंची भाग १, अकरा (अकरकरा) भाग १, सेतो जीरा भाग १, मह, खाँड, घृत एकत्र गरी पिसनु, अमला प्रमाण खानु, चन्द्र सूर्यको ज्योती हो । घोडाको झैं वेग हो । खूब बल हो । क्षियाको (क्षय भएको) आयु पुष्ट हो, दिव्यज्योति हो ।

फल- वात, पित्त, सर्वबाधा हरै । जाइ सर्व गुन अंभ? करै ।

रॉगकल्प प्रकरण

राग[1] कपूर खानु मुख गन्ध जा ।

---

१. रॉग एक प्रकारको धातु हो । यसलाई संशोधन गरेर मात्र प्रयोगमा ल्याउनु पर्दछ ।

तिल, तेलसँग खानु हुंकार जा।

मिस्त्री, रॉग खानु छिन्या रोग जा।

मूला, रॉग खानु स्त्री प्रमेह जा।

पिपला, रॉग खानु, मन्दाग्नी जा।

विजया (भाँङ), रॉग खानु रक्त बेगारी जा।

गुड, रॉग खानु जलग्रह जा।

जाइफल, रॉग खानु पुत्र पाव।

हर्दि, रॉग खानु रक्तपित्त जा।

पिपला, रॉग खानु काँसो उप्स सो जा।

लहसुनसँग (रॉग) खानु सर्व वायु जा।

समुद्रफल, रॉग खानु, शरीर, हात काम्दो निको हो।

लवांग, रॉग खानु तिजरो जा।

गाईको मोहिसँग खानु, ज्वालादेही निको हो।

चाँपको फूल, रॉग खानु गॉड सुक।

सुहाग, रॉग खानु, दूध (स्तन) साहारो हो, गर्भ खस।

(गाईका) दूध, रॉग खानु, वह निको हो।

राजरोगको उपाइ

कपूर, अढाई गेडा मरीच, कटहरको मुन्टा ७, पिनी खानु राजरोग[१] जा।

अथवा – जिरा, असुराका पात, हाँडीमा हाली पकावनु, पात

१. राजरोग = राजयक्ष्मा, (टी. वी.)

२. राहुरागन् रोग हुँदा वात – आँठि गाँठि जोर्नीहरू दुख्दछ भन्ने बूढापुरानाहरूको भनाइ छ।

फालनु, खोटो तुल्याउनु, सो खोटो पिपलासँग खानु, तितो मेटनु, विरेनून खानु राजरोग जा।

अथवा- पिपलाको बोक्रो पोली खानु राजरोग जा।

अथवा- अमिलो, मरीच खानु राजरोग जा।

राहुरागन्‌को उपाइ

टट(ह) लाको पत्र १ रतिको जरो ल्याई गडँतसित लावनु; राहुराग्न जा।

अथवा - विषसेला? १, करुवा (खाने) तेल माना २, गाई (को) घिउ माना १, मरीच तोला १, टिंवुर(टिंमुर) तोला १, पिपला तोला २, सुपारी सेर २, सिंधो (सिधेनून) तोला १, समुद्रफिन कौडिभर १, द्रोणपुष्प (बोकेफूल) को रस एकत्र गरी पिसी पकावनु; तब आङ मर्दन गर्नु खरो जा, राहुरागन् जा। आँखा निको हो।

रतौंदीको उपाइ

घोडाको लादी, अढाई गेडा मरीच पिसनु, आँखामा अञ्जन गर्नु रतौंदी निको हो।

रिसाको उपाइ

अनादिका चिउरा, भैंसीको दहीमा मुछिने गरी मुछी अघाई खानु रिसा जा।

अथवा- केराउका दाना भाग १ सुठो भाग १, दारिमको बोक्रो भाग १, यति एकत्र गरी पिसनु, गाईका दूधसँग पकाई खानु रिसा जा।

अथवा- भलायो, कालो तिल, मुडिलो एकत्र गरी ताता पानीसँग पिउनु रिसा जा।

रिङ्गटाको उपाइ

पितौज्याकि गुदी घोटी शिर लेप गर्नु; शिरको रिङ्गटा जा।

अथवा- मरीच, गउँतमा घोटी शिर लेप गर्नु घुमौरी जा।

लत्रेको स्तन साहारो गराउन्या उपाइ

बटैका चोक्टा? कपाल समगरी पिसनु, (कपाल पिसिएन भने भस्म बनाउनु र पिस्नु), सुकाउनु, हात लावनु, स्त्रीले खानु, मुठी बाँध्नु लत्रेको स्तन साहारो हो।

लुताको उपाई

मोथ्याको जरो बासि पानीसँग घोटी लावनु, लुतो थाक।

अथवा- चितोको जरो, कंठा बाँधनु, कण्ठाको शूल जा।

अथवा- हरडाको जरो कान बाँधनु; कर्णशूल जा।

वभनिको उपाइ

बेलका पात, (पहाडिया)-नेपाली कागत, भलायो पोली गोली तुल्याउनु, छोरो हुन्या स्त्रीको दूधसँग काँसा(का) भाँडामा राखी सूर्यपाक गर्नु, तोला १ (का दरले) लावनु आँखा अञ्जन गर्नु, वभनि[१] निको हो।

अथवा- हरडा सेर १, जेठिमधु भाग १, बलु (बालु) भाग १,

१. आँखाको अँधलो।

यति सम गरी नस दिनु, अञ्जन गर्नु, पियावनु भर्कंदो वाज[१] निको हो ।

वातको उपाइ

कुरिलाको जराको रस, महसँग खानु वातशूल जा ।

अथवा- सिंधो (सिधेनून), विरेनून, पिपला, चितो, सुठो, हिङ, एकत्र गरी पिसनु ताता पानीसँग खानु, कफशूल जा ।

अथवा- अरेंडको जरो, विमिराको जरो, बिहिं, ज्वानु, सिंधो, सम गरी पकावनु लावनु वात जा ।

अथवा - शुंसको तेल ? भाग १, अरेंडको तेल भाग १, मरहटि (गोरखपान) को गेडा भाग १ यति एकत्र गरी खानु, तातो पानी पिउनु, वात जा ।

अथवा- सिउँडीका जरा, रवि; मङ्गलवारका दिन ल्यावनु, सुकाई पिसनु, गाईका घिउसँग लावनु वात जा ।

वाउटा जुकाको उपाइ

किम्बुको जराको रस[२] महसँग खानु वाउटा जा ।

अथवा- विंविराको जरो घोटी (सो रस) पानी पिउनु; वाउटा जुका जा ।

अथवा- तोरीको फूलो खानु; जुका जा ।

अथवा- सिसो ? (सिसौको जरो) घोटी (सो रस) पिउनु जुका जा ।

---

१. मुटु भट्कने ।

१. किम्बुको जराको रस धेरै खानु हुँदैन । बालकलाई ज्यादै कम्ति दिनुपर्दछ ।

अथवा- सिरुका जरा कुटी पिउनु जरा जा ।

वायुको उपाइ

सर्सिउँको तेल (मा) मधेशे लहसुन मिसी नयाँ हाँडिमा हालिदिनु, २१ दिन सूर्यपाक गर्नु, दिन २२ का दिन घर्साला गाड्नु, आरु प्रमाण खानु, निस्ता पेट खानु, इन्द्रिय जाग, चिसो हर, वायु हर, चिसो आङ् भया तातो आङ् हो ।

अथवा- लहसुन, श्रीङ्गवेनु खानु शून्य जा ।

अथवा- लहसुन, तातो पानीसँग खानु वायु जा ।

अथवा- लहसुन, त्रिफला खानु सत्त जा ।

अथवा- लहसुन, गाई (को) दूध खानु; सर्वरोग जा ।

वायु - गुल्मको उपाइ

सौंप पिसी खानु वायुगुल्म जा ।

अथवा- समुद्रफल पिसनु, भृङ्गीराजको रस महसँग खानु, तातो गरी पिउनु वायुगुल्म जा ।

अथवा- हरडा, पिपला, जवानु, सौचल सम गरी पिसनु, दहीका पानीसँग खानु वायुगुल्म जा ।

विविध रोगको उपाइ

आँक तोला ३०, हरडा तोला ३०, चकंद्या ? तोला ११७, लोहा पोल्याको (लौहभस्म) तोला ५०, गुड तोला ५० (मिसी) गोली बाँधनु, मासा १ खाया सर्व ब्याधि जा ।

मासा २ खाया ....?

मासा ३ खाया कुष्ठि जा ।

मासा ४ खाया छिन्यारोग जा।

मासा ५ खाया स्त्री बहुतै रमाया।

मासा ६ खाया सेता केशका काला केश हुनन्।

मासा ७ खाया सर्व व्याधि जा।

मासा ८ खाया बहुत विधि हो।

मासा ९ खाया नयाँ हो।

मासा १० खाया शरीर बल हो।

मासा ११ खाया बूढाको तरुण हो।

(औषधि सेवन गरिरहँदासम्मन् नून धेरै नखानु, अमिलो, पीरो र वायलो चीज धेरै न खांनु)।

विफरको उपाइ

ज्वरो आउँदामा मह खानु विफर थाक।

अथवा- कस्तुरी, सालधूप पिसी धुवाँ दिनु विफर पाकुन्।

अथवा- कुभिण्डो उसिनी खान दिनु विफर पाक थाक।

अथवा- कालीबाख्रीको दूध, दही, दैंगलाको जरोको रस मिसी लावनु विफर पाक।

अथवा- खयरका विजाँ, गुड खुवावनु विफर पाक।

अथवा - पुरानु[1] गुड खुवावनु विफर पाक।

वेहेरीको उपाइ

लत भलायो (लहरे भलायो) को फूल कुटनु, गाईका घिउसँग पकावनु, आधा कसार प्रमाण खानु, वेहेरी थाक।

---

१. पुरानो गुड भन्नाले भरिसक तीन वर्ष नाघेको राम्रो यद्वा औषधीमा लाभदायक मानिने गर्दछ भन्ने बूढापुरानाहरूको भनाइ छ।

शयनी खटिराको उपाइ

मन्टाखान्या कुरिलाको जरो कुटी लावनु, शयनी (सन्नी) खटिरो निको हो।

अथवा- साना काउछाको जँरो पानीसँग घोटी लावनु, शयनी खटिरो निको हो।

अथवा- आँकको जरो, कुट, किनैल ? (किमिला - कमिला) का भुला ......?, वायुविडङ्ग, सिधो सम गरी बुकुनी गर्नु, खानु, शयनी (सन्नी) खटिरा जा।

अथवा- मासु, डगर ?, शुचा छोटी लावनु शयनी खटिरो जा।

शिर दुखनाको उपाइ

हिङ, सुठो, मनतात्तो गरी पिउनु माथ निको हो।

अथवा- ज्वानु पिसी माथ लेपन गर्नु; माथ निको हो।

अथवा- चन्यामिलाको रस, अरिंडको रस बरोबर गरी हिङ, सुठो, समभाग गरी लोहा (फलामे) भाँडामा पकावनु, कालो गरी माथ लेपन गर्नु, माथ निको हो।

अथवा- बलु कुटी तातो गरी माथ लावनु; निको हो।

शूलको उपाइ

अरिंडको जरा, हिङ, सौचल उमाली पिउनु शूल जा।

अथवा - सुठो, मरीच, पिपला, विरेनून, ज्वानु यति सम गरी कोरा वासन (नयाँ भाँडा) मा पकावनु, धतुराका पातको सय थोपा दुध हाली पिठनु शूल जा।

अथवा- देवारचुको खानु शूल जा। वायुगुल्म जा, मिमाइ जा।

अथवा- हिङ, जिरा, सौचल, सुठो, धनियाँ मिसी ताता पानीसँग खानु सर्वशूल जा।

अथवा- काँक्राका विजाँ, सिंधो (सिधेनून), धजराको फूल, अदुवा, सुठो, (सम गरी) मिसनु, खानु सर्व शूल जा।

अथवा- कोइरालाको, अरिडको, चितोको छाला (बोक्रा, र मुन्टो) को रस, सुठो, हिङ, सिंधो सम गरी महले गोली बाँधनु खानु; सर्वशूल जा।

अथवा- चिताका जरा (को रस) ताता पानीसँग खानु, अजीर्ण, सर्व शूल जा।

शून्य[१] को उपाइ

अजैपालको पानी हत्केला, पैताला, छातिमा, नाभिमा अष्टाङ्ग (सर्वाङ्ग) घसनु, पसिना न आओस्; शून्या जा।

अथवा- सिधेनून, सौचल, विंविराको रस तातो गरी अञ्जन गर्नु शून्या जा।

अथवा- खयर, तुलसी, पिपला, वयरका जरा, अमिलीका विजाँ, पिपलजरी, मुसली, सुठो, सम गरी पिसनु, पानीसँग नस दिनु, शून्या जा।

अथवा- काँक्राका जरा पिसी नस दिनु, शून्या जा।

अथवा- केदर ?, सुठो, पानीसँग घोटी अंजन गर्नु शून्य जा।

अथवा- सिरिसका विजा, गोमूत्रमा घोटी अञ्जन गर्नु शून्या जा।

अथवा - पिपला, बोझो, सिंधो, मरीच, पिसनु नस दिनु शून्या जा।

१. शून्य भनेको सूज यद्वा सुन्निएकोलाई संकेत गरिएको हुनुपर्छ।

समुद्रफल प्रकरण

समुद्रफल, मरीच, नसदिनु, अष्टात्र विजा ? (जनै खटिरा) का विष झरनन् ।

समुद्रफल, निवुवाको रस लावनु; सर्व खटिरा जा ।

समुद्रफल, हलेदो, घिउमा मुछी गाँडमा लावनु; गाँड सुक ।

समुद्रफल, निर्गुण्डीका रस घोटी शिर लेपन गर्नु शरीरको ब्यथा जा ।

समुद्रफल, स्त्रीका दूध (सँग) घोटी लावनु, मुखको गन्ध जा ।
समुद्रफल, गाईका घ्यूसँग घोटी लावनु, आँखाका जाला फाट ।
समुद्रफल, गाईका दूधसँग घोटी पिउनु आँतको खटिरो फुट ।
समुद्रफल, बासी पानीसँग घोटी पिउनु, रुघा न लाग पाक ।
समुद्रफल घोटी कान घालनु (हालनु), कानको चर्कन्या जा ।
समुद्रफल, काँजी पिउनु अजिर्ण जा ।
समुद्रफल, बोझो नस दिनु भूत जा, डाँकिनी जा ।
समुद्रफल, काँजी अञ्जन गर्नु, आँखाका तिरिमिरी जा ।
समुद्रफल, तीलतेल (सँग) अञ्जन गर्नु, आँखा दुख्लो निको हो ।
समुद्रफल, बाक्रीका दूध (सँग) घोटी अञ्जन गर्नु, आँखाको कोइरो (कुइरो) जा ।

समुद्रफल, सिमलीका रस नस दिनु, अघाहा निको हो ।

सर्प विषको उपाइ

वाजराको जरो, पिपला, मह यति मिसी खाया घाउमा (टोकेको ठाउँमा) हालिदिनु, विष डढ ।

अथवा- झाँक्रिकाठका मुन्टा, चकुटे[1] का विजाँ, कस्तुरी पिसनु, खायाका घा (उ) मा घालनु साँपको विष छुट।

अथवा - झाँक्र्याकाठका मुन्टा, झार्मैलो[2] घोटी पियावनु विष छाड।

अथवा - माछाको विष्टि खुवावनु विष छाड।

अथवा - निर्विसी घोटी पियावनु विष छाड।

स्वर आउन्याको उपाइ

वरडा भाग १, पिपला भाग १ यति सम गरी गउँतमा भिजाई जब सुकोस् तब पिसनु, अमला प्रमाण खानु, स्वर आव, निको स्वर आव।

साल फुकनाको उपाइ

गहत भिजाई दहीसँग खानु साल फुक।

अथवा- घिउ, खाँड, माँड खानु साल फुक।

अथवा- भक्यामिलाको जरो अंगुल ४ ल्यावनु, उँदो हात पखालनु, तीनफेरा पियावनु साल फुक[3]।

---

१. चकुटे = चकुन - चकौंधे। यो गहत जस्तो हुन्छ।

२. झार्मैलो = झामौंरो, मौसिझार।

३. प्राचीन हस्तलिखित कापीमा यस शीर्षकमा साल फुकने मन्त्रको पनि उल्लेख गरिएको छ।

सिध्मा मंदाग्नीको उपाइ

मरीच, उम्ल्याको माटो[४], नून यति सम मिसी खुदोसँग तताइकन पिउनु मन्दाग्नी जा।

अथवा- सिंधो, हरडा, पिपला यति सम गरी पिसनु, अमलासँग खानु, मन्दाग्नी जा।

सूजको उपाइ

पुरानु गाईको घिउ, पिपला, सुंठो मसिनु गरी पिसनु, घाममा मर्दन गर्नु, शूज जा।

अथवा- सिमलीका पात, धतुराका जरा, अरेंडका जरा एकत्र गरी माटाका भाँडामा उमालनु, बाफ लिनु शूज जा।

हर्षाको उपाइ

कैंडलको, काफलको छाला (बोक्रा) सम गरी (पिसी) वस्त्र गलित गर्नु (छान्नु), कात्तिकी महसँग खानु हर्षा जा।

अथवा- पिपला, मरीच, खानु हर्षा जा।

अथवा- खाँड, रक्तचन्दन, चौलानीसँग खानु हर्षा जा।

अथवा - मेहलको छाला (बोक्रा), ल्वाङ, बोझो, पिपला, सुठो समभाग गरी पिसनु, बिरलापद प्रमाण खाँडसँग खानु हर्षा जा।

अथवा- नौनी, तिलसँगं खानु हर्षा जा।

अथवा- दही, माड खानु हर्षा जा।

अथवा- हरडा, चितो, नूनसँग खानु, हर्षा जा।

---

४. उम्ल्यांको माटो भन्नाले पाकेको माटोलाई संकेत गरिएको हो। जस्तो कि- चुलाको माटो।

अथवा- हरडा, भलायो, महसित खानु हर्षा जा।

अथवा- पिपलजरी, गुडसँग खानु हर्षा जा।

हरिनाठको उपाइ

चिचिंडाका पात घसनु हरिनाठ जा।

अथवा - सालधूप, खोइलाग्या[1] गाई घिउसँग लावनु हरिनाठ जा।

हरिताल खायाको उपाइ

काँचो कुभिण्डो खानु, हरिताल झर।

अथवा- काँचो लाहा खानु; हरिताल झर।

अथवा- दही, हर्दी खानु; हरिताल झर।

हियो डहनाको उपाइ

पाषाणभेद, जाइफल, कालाधतुराका विआँ, विजया (भाङ) एकत्र गरी पिसनु महसँग खानु।

अथवा- (उक्त औषधी) गुडसँग खानु, हियो डहँदो जा, निको हो। अतिसार जा।

अथवा- आँपको अतर्छालो एकत्र गरी पिसनु, खाँडसँग अथवा महसँग खानु, सर्व अतिसार जा।

अथवा- विरौका दाना, आँपको खोइलो एकत्र गरी पिसनु, खाँडसँग अथवा महसँग खानु सर्व अतिसार जा। हियो डहनाको पनि निको हो।

---

१. खोइलाग्या = खै लागेको। तात्पर्य - (गाईको) पुरानो घिउ।

सबै औषधी खान दिँदाको मन्त्र :

धन्वन्तरिर्दिवोदास काशिराज तथाश्विनौ।
नकुलः सहदेवश्च सबैते व्याधिनाशकाः ॥
अच्युतानन्द गोविन्द नामोच्चारण भेषजात्।
नश्यन्ति सकला रोगाः सत्यं सत्यं वदाम्यहम् ॥
शरीरे जर्जरे भूते व्याधिग्रस्ते कलेवरे।
औषधी जान्हवीतोयं वैद्यो नारायणो हरिः ॥
अच्युतानन्द गोविन्द रोगो हरतु औषधि ॥

अस्मिन् श्रीशाके १७५६ (वि.सं. १८९१) मासे (११) फाल्गुण, तिथौ चौथी, नक्षत्रे चित्रा, योगे ९, वारे ३ दिन (गते) ८ रोज शुभम्।

श्री धन्वन्तरीजी प्रोक्तं आयुर्वेदाङ्ग सिद्धियो।
हस्तलिखित प्राचीन पुस्तक्मा यो पनी थियो ॥

आयुर्वेद सार दर्पण (घरेलु वैद्य) को पूर्वभाग समाप्त भयो।



सम्पादकको विनय

'आयुर्वेद' पढ्यौँ न डिग्रिसँग होस् ? 'ऐलोपथिक्' याद होस् ?
हाम्रो ढङ्ग न होस्, जडीबुटी मिली रोगीमहाँ वेश होस् ।
'दश्वर्षे घिउ' ले विनाश् छ विष रे यो जीर्ण कापी पनि
लेख्यौँ काम दियो भने यदि कतै सेवार्थ होला भनी ॥

॥१॥

वर्षै 'एकसये छपन्न' अधिको अैले पुनः लेखियो
सम्वत् दूइहजार् छयालिस चइत् उन्तीस् गते सिद्धियो ।
डण्डा 'गोर्सत्ति चोक' गा. वि. स. 'अग्यौली' वार्ड 'आठ्' हो घर
जिल्ला पर्छ 'नवल्-परासि' भनिने हो 'लुम्बिनी' अञ्चल ॥

॥२॥

मेरो नाम त ओम्प्रकाश र पिता-केदारनाथ्जी भनी
आमा पद्मकुमारिजी थर अनी गोत्रादि भन्छू पनि ।
हाम्रो कश्यप गोत्र तीन् प्रवर हो कश्यप, असित, देवल
हामी हौँ अधिकारि थर् अनुनका लंजुङ्ग पूर्वस्थल ॥

॥३॥

साथीका र विशेषतः जननिको धेरै हुँदा प्रेरणा
जीर्णोद्धार भई प्रकाशित भयो गर्छू सदा संझना ।
'आयुर्वेद' छ त्यो बृहद् र उसका शाखा अनेकौं छन
यो हो सूक्ष्म तथापि काम त कतै देला गरे सेवन ॥

॥४॥



आयुर्वेद सार दर्पण

(घरेलु वैद्य)

को

उत्तरखण्ड

अतिसार चिकित्सा

भृङ्गीराजको रस र दही मिलाई खानाले अतिसार निको हुन्छ ।

अथवा- ७ माशा धर्जँराको सुकेको फूल पिंधेर मोहीसँग पिउनाले अतिसार प्रवाहिका समेत नष्ट हुन्छ ।

अथवा- धर्जँराको फूलको धूलो १ माशा देखि २ माशासम्मको मात्रा गरी महसँग चाट्नाले अतिसार नष्ट हुन्छ ।

अथवा- १ तोला देखि २ तोलासम्म सुन्तलाको सर्वत पिउनाले पित्तको अतिसार नाश हुन्छ ।

अथवा पेटको आन्द्रालाई ठीक गर्न मसुरो राम्रो चीज हो । पेट फुल्नु, दुख्नु आदिमा मुसुरोको दालले ठीक हुन्छ । लामो पात भएको चोया फूलको जरा मसिनो गरी पिनेर समभाग चिनी मिलाएर नित्य ३ मासा तातो पानीसँग खानाले अतिसार, रक्त अतिसार ठीक हुन्छ ।

एकतोला जावित्री पिनेर ५/६ मात्रा बनाएर अलि पुरानो (अमिलिएको) दहिसँग खाने गरेमा अतिसार ठिक हुन्छ ।

अथवा- तुलसीको ८/१० ओटा पातमा जाइफल ३/४ लाल मिसाई पिसेर खुवाउने गर्नाले अतिसार नष्ट हुन्छ ।

अथवा- सूप, धनियाँ, जीरा यी सबै समभाग लिई पिनेर दिनको तीन पटक तीन मासाको मात्रा गरी नून पानीसँग खाने गरेमा अतिसार ठिक हुन्छ ।

अथवा- धनियाँ (को गेडा) भुटेर खाने गर्नाले अतिसार नष्ट भै पखाला लाग्ने गरेको भएपनि सञ्चो हुन्छ ।

अथवा- जाईफल ६ मासा, छोहरा ६ मासा, शुद्ध अफिम ६ मासा सबैलाई पानको रसमा खूब घोटेर एक-एक लालको गोली बनाई दिनभरमा तीन गोली मोहीसँग खानू ।

अथवा- शुद्ध कपूर, शुद्ध हिंग, शुद्ध अफिम, नागरमोथा, इन्द्र जौ, जाइफल सबै ६-६ मासा खलगरी अदुवाको रससँग घोट्नू र एक एक लालको गोली बनाएर, २-२ गोली बिहान बेलुका मट्ठासँग खानाले सबै प्रकारको अतिसार, रक्त अतिसार आदि निश्चय ठीक हुन्छ ।

अथवा- शुद्ध कुचिलो, अफिम, सेतो मरिच १-१ तोला पिनेर छान्नू, खलमा राखेर अदुवाको रससँग ३ घण्टासम्म घोट्नू र १-१ लालको गोली बनाउनु, १ गोली सुठो चूर्ण र गुडसँग खानू अतिसार र हैजाको लागि रामवाण छ ।

अथवा- भुटेको भाँग ४ लाल, ठुलो अलैंची ६ लाल, जीरा १ मासा, कालो जीरा १ मासा, सुकेको अनार दाना १ मासा, सुठो १ मासा, धनियाँ ३ मासा सबै पिनेर छानी २-२ मासा चूर्ण गाईको दहीको मट्ठासँग खानाले गर्भिणीलाई दिशा लागेको ठिक हुन्छ । अग्निप्रदीप्त हुन्छ ।

अथवा- हर्रो, वच (बोझो) अतीस, कालोनून, हिंग, इन्द्रजौ पिनेर छान्नु, यसको सेवनले रक्तअतिसार ठीक हुन्छ ।

अथवा- अनारको काँचो फलको टुक्रा, कुटजको बोक्रा यी दुवैको काँढा बनाई ठण्डा भएपछि मह मिलाएर पिउनाले निश्चय नै रक्तअतिसार ठीक हुन्छ ।

अथवा- श्रीखण्ड घोटेर त्यसमा मह र चिनी मिलाएर चौलानीसँग पिउनाले रक्तअतिसार, रक्तपित्त, प्यास दाह शान्त हुन्छ ।

अथवा- दुई तोला काँचो बेलको गुदी गुड (चाकु) सँग मिलाएर खानाले रक्तअतिसार ठीक हुन्छ ।

अथवा- काँचो वेलगिरी, नाग केसर, रसौत समभाग गरी पिनेर

छान्नू । यो चूर्ण ४-४ मासा चौलानीसँग खानाले रक्तअतिसार, रक्त बबासीर, स्त्रीको रक्तप्रदर तथा श्वेतप्रदर सबै ठीक हुन्छ ।

अथवा- धनियाँको गेडा भुटेर खानाले अतिसार नष्ट भै पखाला बन्द हुन्छ ।

अथवा- इसबगोल ४ मासा एक पाउ दूध र एक पाउ पानीमा पकाउनू जब जल सुक्छ, दूध बाँकी रहन्छ अनि थोरै मिश्री मिलाएर खानू । यसले रक्तअतिसार, प्यास, दाह हट्दछ । यसले धातु पुष्ट हुन्छ, स्तंभन हुन्छ । यदि पेटमा पीडा छ, पेट फुलको छ भने असली हिंग, सिधेनून, पिपला चूर्ण, मरीचचूर्ण सुठो समभाग गरेर जलमा पिनेर पेटमा लेप लगाउनू यसबाट पेट फुल्नु र दुख्नु निश्चय ठीक हुन्छ ।

अथवा-तारपिनको तेल पेटमा मालिस गर्नू ।

अथवा- शुद्ध हिंग, मरीच, शुद्ध गंधक, पीपल, शुद्ध सुहाग, शुद्ध वत्सनाभ, शुद्ध धतुराको बीज सबैलाई भाँङ्को रसमा ३ घण्टा खलगरी १-१ लालको गोली बनाउनू, अग्निबल अनुसार ½ देखि ½ गोलीसम्म महसँग खानाले संग्रहणी र अतिसार निश्चय नै ठीक हुन्छ ।

एक तोला जावित्री पिनेर ५,६ मात्रा बनाएर अलि पुरानो दहीसँग खाने गरेमा अतिसार ठीक हुन्छ । तुलसीको ८/१० वटा पातमा जाइफल ३/४ मिसाई पिनेर खुवाउनाले अतिसार नष्ट हुन्छ ।

अथवा- कालो नून, चीताको बोक्रा, मरीच, सुठो पीपल सबैलाई समभाग गरी मिलाएर चूर्ण बनाउनू । यो चूर्ण एक मासाको मात्रामा मट्ठासँग सेवन गर्नाले बवासीर, वायुगोला, उदररोग, फियो, संग्रहणी, भोक नलाग्नु आदि रोग ठीक हुन्छ ।

अरुचीमा

नास्पातीको रस ३ तोलामा सिधेनून, मरीच, भुटेको जिराको धूलो छरेर (राखेर) पिउनाले अरुची नष्ट हुन्छ।

अथवा- एक तोला चरिअमिलीको काढा बनाएर पिउनाले पाचनशक्ति ठीक हुनुकासाथै भोक जगाउँदछ।

अथवा- १ तोला चरिअमिलीको अचार बनाई चाटने गर्नाले पाचनशक्ति बढ्दछ, दिसा खलाँस गर्छ, रगतमासी समेत निको हुन्छ।

अलकाई - अर्शमा

एउटा कागतीलाई फ्याक पारेर सिधेनून मिलाएर चुस्ने गर्नाले अलकाई रोगबाट रगत झर्न बन्द हुन्छ।

अथवा- ५ मासा तुलसीको बीजको धूलो पानीसँग खाने गर्नाले अलकाई निको हुन्छ।

अथवा- बकाइनाको गेडा र देशी सूप बराबर पिनेर मिश्री मिलाई खाने गरेमा अलकाई रोग ठिक हुन्छ।

अथवा- १ तोला कागतीको रस र ४/५ मासा हर्रोको धूलो बराबर मिलाई खाने गर्नाले अलकाई रोग ठिक हुन्छ।

अथवा- एउटा गिलाँशमा गाईको दूध राखी १ तोला कागतीको रस मुखमा हाल्नु (खानु) र तुरुन्त उक्त दूध पिउनु, (ढिला न गर्नु) अलकाई निको हुन्छ।

अथवा- चर्चर गऱ्यो भने नौनीघिउ मिलाएर खाए पनि हुन्छ। अलकाई, खटिरा-पटिरा सबै नष्ट हुन्छ।

अथवा- ५ मासा तुलसीको गेडाको धुलो पानीसँग खानाले अल्काइ नष्ट हुन्छ।

अथवा- चरिअमिली जम्मा पारी राम्रोसँग धुनु र पिँधनु, आगोमा तातो पारी लगाउनु र यही औषधी १ तोला खानाले संग्रहणी, अलकाई, कोढ र रगतको विकार नाश हुन्छ।

अथवा- बकाइनाको गेडा र देशी सूप बराबर पिनेर मिश्री मिलाई खाने गरेमा अल्काई रोग ठीक हुन्छ।

अर्श बबासीर नाशक उपाय

यसको दुई भेद हुन्छ-रगत हुने र नहुने (बादी)। यदि लाल रंगको लस्सा भएर रगत हुन्छ त्यो रक्तबबासीर र यदि पीडा, सूजन बढी छ भने त्यो बाद बबासीर हो। बबासीर आदि मलद्वारसम्बन्धी रोगको लागि मट्ठा महान् औषधी हो। अजवायन र कालो नून मिलाएर एक तोला ताजा नौनीसँग बिहान-बेलुका खानाले १५ दिनमा रक्त बबासीर ठीक हुन्छ।

अथवा- वनगोभी (बन्दकोबी)- को तरकारी घिउमा पकाएर सिंधेनून हालेर गहुँको रोटीसँग १५ दिनसम्म खानाले सबै प्रकारको बबासीर ठीक हुन्छ।

अथवा- भाउभेरा (खपाड) को बीज र ल्वाँग समभाग गरी चूर्ण बनाउनू, तीन लालको मात्रा गरी अजवायन र कालो नून मिलाएको मट्ठासँग सेवन गर्नाले बबासीर ठीक हुन्छ।

अथवा- अपामार्गको बीज चौलानीसँग पिनेर खानाले रक्त बबासीर ठीक हुन्छ अथवा मट्ठामा पीपला र अजवायनको चूर्ण मिलाएर पिउनाले अथवा सुखा या हरियो गुलर पानीमा पिनेर मिश्री मिलाएर पिउनाले रक्त बबासीर, आउँ रगत, रक्तवमन र मासिक-धर्म अधिक हुनु ठीक हुन्छ।

अथवा- मखन र कालो तिल मिलाएर खानाले रक्तबबासीर ठीक हुन्छ ।

अथवा- मरीच, सिंधेनून, चिताको जरोको बोक्रा समभाग लिई चूर्ण बनाई २ मासा चूर्ण मठ्ठामा मिलाएर सेवन गर्नाले गुल्म, मदाग्नि, बबासीर, संग्रहणी आदि पेटका सबै रोग नष्ट हुन्छन् ।

अथवा- रसौत, कलमी सोडा, हर्रो समभाग लिई मूलाको रसमा घोटेर चना बराबरको गोली बनाउनु नित्य बिहान बेलुका एक एक गोली बासी पानीसँग खानाले बबासीर ठीक हुन्छ ।

अथवा- शुद्ध गुग्गुल, लसुन, नीम, हिंग, सुठो समभाग लिएर पिनेर छानी चनाबराबर गोली बनाउनु, बिहान बेलुका एक एक गोली बासी पानीसँग खानू ।

अजीर्ण-मन्दाग्नि

एउटा कागतीको दुई फ्याक पारेर त्यसमा सूठो र सिधेनूनको धूलो हालेर आगोमा सेकाई चुसेमा अजीर्ण नष्ट हुन्छ ।

अथवा- कागतीको रस ७ माशा, अदुवाको रस ७ माशा, सिधेनून, २ मासा मिलाएर कपडछान गरी १/१ लालको मात्रा गरी खानाले अजीर्ण र वायु शान्त पार्दछ ।

अथवा- हर्रो ६ तोला, पिपला ४ तोला, गजपीपल १ तोला, चिताको जराको बोक्रा १ तोला, हिङ्ग एक तोला, सिंधेनून १ तोला सबै पिनी छानी अदुवाको रससँग चनाबराबरको गोली बनाउनू । यो गोली अग्निदीपक र रसायन हो ।

अथवा- हिङ्ग्वाष्टक चूर्ण ३ मासा भोजनको पहिलो गाँससँग सँगै खानाले भोक खूब बढ्छ ।

अथवा- पिपल ८ तोला, पिप्लामूल ८ तोला धनियाँ ८ तोला, कालो जीरा ८ तोला, सिंधेनून ८ तोला , नागकेशर ८ तोला, कालो नून २० तोला, मरीच २० तोला, सेतो जीरा ४ तोला, सूठो ४ तोला, दालचिनी २ तोला, सानो अलैंचीको बीज २ तोला, समुद्री नून ३२ तोला, अनार दाना सुकेको १६ तोला, पद्मचाल ८ तोला सबै पिनेर छानेर चूर्ण बनाउनू, मात्रा एक मासा मट्ठा, दहीको पानी, तातो पानी या कागतीको रससँग बिहान बेलुका सेवन गर्नाले श्वास, शूल, अजीर्ण आदि पेटको कठिन रोग नष्ट हुन्छन् ।

अथवा- शुद्ध मीठा विष १ तोला, त्रिकुटा ३ तोला, ठुलो हर्रोको टुक्रा १ तोला, चीता, अजवायन, सिंधेनून, सुठो पिनेर छानी कागतीका रससँग चना बराबरको गोली बनाउनू, बिहान बेलुका १-१ गोली तातो पानी या महसँग खानाले मन्दाग्नि कमलपित्त र बबासीर नष्ट हुन्छ ।

सिधेनून र रायोको गेडा पिसेर तातो पानीसँग खाने गरेमा अजीर्ण र अपच भएको ठिक हुन्छ ।

अथवा- अलिकति भाङको र क्यामुनाको पातको डाँठको धूम्रपान गरेपनि अजीर्ण वा अपच हुनबाट बचाउँछ ।

अथवा- अमिलीएको दही खाए पनि अजीर्ण हटाउँछ ।

अथवा- तुलसीको बीजको धूलो १ मासा र पिपलाको धूलो १ मासा महमा मिलाएर खानाले अरुची नष्ट हुन्छ ।

अथवा- सूठो, मरीच भुटेर सुहाग, ल्वाङ्ग समभाग लिएर पिनेर घोट्नू र चनासमान गोली बनाउनू । यसको सेवनले अजीर्ण र मन्दाग्नि नष्ट हुन्छ ।

अथवा- पीपलको चूर्णमा दुई गुना पुरानो चाकु मिलाएर सेवन

गर्नाले हृदय रोग, दम, खोकी, कमलपित्त, जीर्ण ज्वर तथा मृगी रोग नष्ट हुन्छन् ।

अथवा- हर्रो, पिपल, मरीच, सुठो, शुद्ध कुचिलो, शुद्ध हिङ्ग, शुद्ध गंधक, सिधेनून समभाग लिएर पिसी छानी फेरी खलमा राखी कागतीको रस मिलाई घोट्नू र २-२ लालको गोली बनाउनू । एक गोलीको मात्रा तातो पानीसँग खानू । शूल र मन्दाग्निको यो अमोघ औषधी हो ।

अथवा- माउभेराको जरो, भटमासको दाना बराबरको रसमा कालो नून मिलाएर नित्य खानाले शूल, मन्दाग्नी आदि पेटको रोग नष्ट हुन्छ ।

अथवा- कागतीको रसमा सिधेनून, पिपला,अजवायन, सुठो मिलाएर छायामा सुकाउनू ।यसरी ३ पटक कागतीको रसमा भावना दिनू र सुकाएर राख्नू, ४ लालको मात्रा तातो पानीसँग खानू ।अजीर्ण र मन्दाग्नी हराउँदै जान्छ ।

अन्नमा कीरा न पर्नमा

गुजिँठाको खरानी राखेर त्यसमाथि अन्न राख्नाले वा अन्नमा छर्किनाले पनि अन्नमा कीरा लाग्दैन ।

अरुचिनाशक उपाय

अदुवाको रसमा मह मिलाएर चाट्नाले, खोकी, श्वास, अरुचि नाश हुन्छ ।

अथवा- कागती काटेर त्यसमा थोरै मरीच र कालो नून छरेर आगोमा तताई चुस्नाले पनि अरुचि हट्दछ । खोकीको ज्वरो भए न दिनू । भोजनअघि अदुवामा सिंधेनून मिलाएर खानाले अथवा

अमला र मनकादाख पिनेर मुखमा राख्नाले यदि ज्वरो पनि छ भने बिहान-बेलुका एक या आधा मासा गुर्जोको चिनी या महसँग चटाउनाले या यही गुर्जोको चिनी अनारको रससँग खानाले अरुचि र ज्वरो निश्चय आराम हुन्छ।

अथवा- नित्य भोजनअघि अदुवा ताछेर सिधेनूनसँग खानाले अरुचि रोग हुँदैन।

अथवा- गाईको दहीमा भुटेको रायो, भुटेको जीरा, भुटेको सुठो र सीधेनून मिलाएर त्यसमा आधा पानी मिलाएर मथ्नु। यो पिउनाले अरुचि ठीक भएर अग्नि प्रबल हुन्छ।

अथवा- तुलसीको गेडाको धुलो र एक मासा र पिप्लाको धुलो एक मासा महमा मिलाएर खानाले अरुची नष्ट हुन्छ।

अथवा- मह ६ मासा, अनारको रस ६ मासा, कालो नून एक मासा सबै मिलाएर खानाले अरुचि ठीक हुन्छ।

अथवा- भुटेको सेतो जीरा ६ तोला, कालो जीरा ६ तोला, अजवायन २ तोला, मरीच २ तोला, पिपला २ तोला, धनियाँ ४ तोला, जवाखर २ तोला, सूठो २ तोला, सिधेनून १० तोला, घिउमा भुटेको हिङ १ तोला सबै पिनेर छान्नु। कागतीको अमिलो आधा सेर मिलाएर मन्द आगोमा पकाउनु, जब गाढा हुन्छ उतारेर शीशीमा राख्नु। १ देखि ३ मासासम्मको मात्रा भोजनपछि नित्य खानाले शूल, अजीर्ण, फियो रक्तगुल्म आदि ठीक हुन्छ।

अन्तर्दाहछटपटीमा

२ तोला चरिअमिलीको पात पिनेर त्यसमा मिश्री मिलाई खानाले भित्रको दाह हटेर शीतल हुन्छ।

अमलपित्तमा

अमिलो बमन, डकार, छाती-घाँटी पोल्नु, खाएको न पच्नु, जीउ दुख्नु, शिरपीडा हुनु, हातपाउ पोल्नु आदि यस रोगमा हुन्छ। यस रोगमा नून कम खानुपर्छ।

पुरानो चामलको भात अमलाको रससँग खानु उत्तम हुन्छ। पानी भोजन साथसाथै न पिएर एक घण्टापछि पिउनुपर्छ। घाममा हिंड्नु, शोक, क्रोध, दिउँसो सुत्नु, रातमा जागा हुनु, धेरै दाल-साग खानु आदि छोड्नुपर्छ।

हर्रो चूर्ण ६ मासा, मह अथवा गुड मिलाएर खानाले १५ दिनमा अमलपित्तको रोग नष्ट हुन्छ।

अथवा- गुर्जो, नीमको पात, परबलको पात यिनलाई एकैसाथ पिनेर महमा मिलाएर खानाले या अमलाको रससँग नित्य भोजन गर्नाले अमलपित्त, बमन, अरुचि, दाह र वीर्यविकार नष्ट हुन्छ।

अथवा- नित्य १ तोला चूनको निथ्रेको पानी पिउनाले अमलपित्त रोग ठीक हुन्छ।

अमिलो पानी आउनेमा

मरीचको धूलो ३-३ लाल महमा मिलाएर पानीसँग खानाले मुखबाट अमिलो पानी आउन बन्द हुन्छ।

अपस्मार (छारे रोग) मा

अपराजिताको जरो खनेर ल्याउनु र बूटि बनाउनु र काँचो धागाले दुवोपट्टिका कानमा मङ्गलवार या रविवार पारेर बाँधिदिनु।

यस्ता छारे रोगीहरूले बत्ती, आगाको नजीक, भीर पहारामा

जानु, रुखमा चढ्नु, रातो रङ्ग र अन्य चहकिला वस्तुहरू, डरलाग्दा चटक-जादुहरू हेर्नुहुँदैन ।

अर्धकपालीमा

बोझो, पिपला बराबर गरी चूर्ण गरेर नस हाल्नु ।

अथवा- भृङ्गीराजको ताजा रस र बाख्रीको दूध बराबर मिलाई घाममा खूब तताउनु र नाकमा ५-७ थोपा हाल्नु ।

अथवा- वायुविडङ्ग र कालो तिल बराबर मिलाई चूर्ण गरेर नस हाल्नु ।

अथवा- चुलाको भर्सेलीको पोलिएको माटो र मरीच समभाग गरी चूर्ण गरेर नस हाल्नु ।

अथवा- अपराजिताको वियाँको र जराको नस हाल्नु ।

अथवा- अपराजिताको जरो काँधमा बाँधनु । रातीगेडी र लेक पाङ्ग्रो ई २ थोकलाई पानी हाली थिच्थाच् पारेर त्यसलाई कपडछान गरी सो रस नश हाल्नु ।

अथवा- क्यामुनाको बोक्राको रस ३० ग्राम, सिमालीको मुन्टाको रस ३तोला मिसाई नाकमा राख्नाले वा नस लिने गर्नाले अर्धकपालीमा धेरै फाइदा गर्दछ । यो रसले नाक खूब पोल्दछ, तर खराबी गर्दैन ।

अथवा- एक पहाडिया कागती लिई त्यसमा एउटा मकैको दाना जत्रो पस्ने प्वाल पारी एउटा त्यत्रै फिट्किरीको टुक्रा भित्र हाली त्यस कागतीलाई पोलेर मनतातो गरेर खानाले पिनासमा तुरुन्तै फाइदा गर्दछ ।

अथवा- भृङ्गीराजको रस र दूध मिलाएर नस हाल्नु ।

अथवा- स्यूँडीको दूधमा खुर्सानीको वियाँ पिंधेर कञ्चटमा लाउनु ।

अङ्ग प्रत्यङ्ग दुखेकोमा

गाईको गउँत आधा माना, अदुवाको रस १ तोला, टिमूरको चूर्ण आधा तोला मिलाई पकाएर आधा घटाई दुखेको ठाउँमा मालिस गर्नाले जुनसुकै अङ्ग प्रत्यङ्ग दुखेकोमा पनि निको हुन्छ।

आकाशबेलीको गुण

अकाशबेली अर्थात् सुनलहरी विशेष गरी सिमलीमा र असुरामा जेलिएको हुन्छ। यसको गुण - पित्त, कफ र आमरोग, नेत्ररोग-नाशक, अग्निकारक, हृदयसम्बन्धी रोग नाशक छ।

आँखाबाट आँसु बगिरहनेको उपाय

सेतो अपामार्गको जरो राम्रोसँग धोएर घ्यूमा पिंधी आँखामा अञ्जन गरेमा आँसु बगिरहने रोग निको हुन्छ।

अथवा- सानो हर्रो, माजुफल, बाल छड, ठूलो हर्रो सबैको समभाग लिएर जलमा मसिनो गरी पिन्नू र गोली बनाउनू। यो गोली पानीमा घोटेर आँखाको आसपास र भित्र बाहिर लगाउनू। यसले आँखामा निरन्तर पानी बहन बन्द हुन्छ।

अथवा- ठूलो हर्रोको हाडको भित्रको गुदी २ भाग बर्रोको हाडको भित्रको गुदी ३ भाग अमलाको बीयाको गुदी एक भाग यो सबै पिनी छानी पानीसँग खल गरी गोली बनाउनू। यो गोली पानीसँग घोटेर आँखामा लगाउनाले आँखाको दाद, खटिरा र पानी आउन आराम हुन्छ।

अथवा- पुनर्नवाको जरो, स्त्रीको दूधमा घोटर आँखामा लगाउनाले आँखाको दाद खटिरा आराम हुन्छ।

अथवा- महमा घोटेर लगाउनाले आँखाबाट पानी बहने आराम हुन्छ। घिउमा घोटेर लगाउनाले धुन्ध नष्ट हुन्छ।

अथवा- हुक्काको पानीमा घोटेर लगाउनाले रतौँधी नाश हुन्छ।

अथवा- रसौत (चूत्राको चूक) स्त्रीको दूधमा घोटेर लगाउनाले आँखाको सबै रोग ठीक हुन्छ।

अथवा- गोरखमुण्डीको पंचांगलाई छायाँमा पिनेर त्यसमा त्यसचूर्ण बराबर मिश्री र घिउ मिलाई बिहान बेलुका ६-६ मासा नित्य गाईको दूधसँग खानाले नेत्र दृष्टि तेज हुन्छ।

अथवा- शुद्ध सूर्मा एक छटाक, बर्रोको बियाँको भित्रको गुदी, वायुबिडंग, पिप्ला सबै ६-६ मासा, सेतो मरीच, सर्स्यूको बीज, समुद्रफेन, थारको नङ, मोतीको सिपी, शुद्धखरी, शुद्ध कपूर, ४-४ मासा, कोपिला र ममीरो एक एक तोला, निलोतुथो र फिटकिरी ३-३ मासा सबै मसिनो गरी पिनी छानी ७ दिनसम्म त्रिफला काँढामा ७ दिनसम्म मुण्डीको रसमा र ७ दिनसम्म गुलाफजलमा खल गरी शीशीमा राख्नू। यो सुर्मा आँखामा लगाउने गर्नू, यसले जालो फूलो, धून्ध, नयाँ मोतिबिन्दु आदि आराम हुन्छ। नेत्र रोगीले माछा, मासु, मासको दाल, दही, अमिलो, तरकारी, भारी अन्न, स्त्रीसंभोगबाट बच्नुपर्छ।

अथवा- धनिया, सिधेनून, मधु, नयाँ मूला, घिउकुमारी, दूध, मुग, जौ, गहतको रस, सूप आदि खानू र पाउ सफा राख्नू, धुनू। पाउमा तेल मालिस गर्नु हितकर छ।

आँखाको रोगको औषधी

कालो तिलको तेल बेलुका सुत्ने बेलामा आँखामा हाली सुत्नु, फाइदा गर्दछ।

अथवा- गोरखमुण्डी भिजाएको पानीले आँखा धुने गरेमा आँखाको तेज बढेर आउँछ।

अथवा- अदुवाको रस छानी २ थोपा जति आँखामा राखे वायु र कफले दुखेको आँखालाई हित गर्दछ ।

अथवा- त्रिफला पानीले आँखा धुने गरेमा आँखाको सम्पूर्ण रोग निको हुन्छ।

अथवा- त्रिफलाको धूलो, मह र घिउमा मिलाई सुत्ने बेलामा चाट्नाले पनि फाइदा गर्दछ।

अथवा- एकमासा धनियाँको गेडा पिनेर आधामाना पानीमा पकाउनु र कपडाले छान्नु अनि त्यो रस आँखामा एक-दुई थोपा हाल्ने गरेमा आँखा पोल्ने र पानी बग्ने दुवै नष्ट हुन्छ।

अथवा- मूलाको पातको रस छानेर आँखामा हाल्ने गर्नाले आँखा तेजिला हुन्छन् ।

अथवा- मरीच घ्यूमा मिलाएर खानाले अनेक प्रकारको नेत्ररोग नष्ट हुन्छ।

अथवा- अपामार्गको जरा, मूलाको पातको रस र थोरै सिधेनून मिलाई मिसाई पिंधनु, तामाको भाँडामा हाली दही-पानीसँग बेसरी पकाउनु र आँखामा हालिदिनु फाइदा गर्दछ।

आँखाको फुलो (जाला) मा

जडेलाको लहरो - छिप्पिएको रूखमा गम्म इयाडिएको हुन्छ, त्यसका फेदमा काट्दा पानी आउँछ, त्यो लहरो नसुक्ने गरी काटेर आएको पानी छानेर सिसीमा राख्नु, त्यो पानी अँखामा बराबरी २ महिनासम्म हालिराखेमा निको हुन्छ। यसले फुलो पनि काटिन्छ।

अथवा- सजिउनको पातलाई पिसी छानी सो रसलाई सफा भाँडोमा राखी मन्द आगोमा पकाई काँढा तयार बनाएर प्रतिदिन २ थोपाका दरले २ महिनासम्म आँखामा राख्नेगर्नाले फुलो समेत काटिन्छ ।

अथवा- चरिअमिलीको रस सुर्मा लगाए जस्तो गरी आँखामा लगाउनाले जालो बसेको नष्ट हुन्छ। सो रस छानेर आँखामा हाले लाली समेत काटिन्छ, आँखा वृद्धअवस्थासम्म देखिन्छ ।

अथवा- बनभाटा (जसलाई पंजाबीहरूले कटाईकला पनि भन्दछन्) को जरो कात्तिक महिनाको शुक्लपक्षमा सूर्योदय हुनुभन्दा पहिले लिएर कागतीको रसमा पिसेर तीन-तीन घण्टामा फूलो परेको आँखामा लगाउँदै गर्नाले बाह्र वर्ष को पुरानो फुलो भएपनि नष्ट हुन्छ - फूलो जान्छ ।

अथवा- कपूर र बरको दूध मिलाएर आँखामा सलाईको काँटीले मसला भएपट्टिबाट गाजल लगाएको लगाउने गरेमा आँखाको फूलो नष्ट हुन्छ ।

अथवा- निरोगी बाच्छीको अलिकति ताजा गोबर र कालिसिन्की थिचेर (पिसेर) २ तोला बनाउनु, अनि भखेरै पकाएको भातपनि अलिकता मिलाई एउटा सफा कपडामा बाँधी त्यसले सहन सक्ने तातोले ५-७ मिनेटसम्म सेकिदिनाले अत्यन्त फाइदा गर्दछ ।आँखाको नानीमा भने धैरबेर तातोले सेकिरहनु हुँदैन, किनकि आँखाको ज्योतिमा असर पर्न सक्छ ।

अथवा- गनाउने (गन्धे) झारको मुन्टाको रस निकालेर सफा कपडामा छानेर आँखामा राख्ने गर्नाले पाकेको दुखेको आँखा निको हुन्छ ।

स्त्रीको दूधमा रिठ्ठाको बोक्रा राखेर खूब खल गर्नु र बत्तीजस्तो

लामो बनाएर राख्नु, आवश्यकतामा पानी घोटेर सलाईको काँटीले आँखामा लगाउनु, केही दिनसम्म लगातार लगाउनाले पुरानो फूलो जालो बसेको र आँखा बन्द हुन लागेको भए पनि ठिक हुन्छ र आँखा निर्मल हुन्छ ।

अथवा- (हर्रो यौटा, बर्रो दुइटा, अमला चार ओटाको समूहलाई त्रिफला भन्दछन्) । सो त्रिफलाका चूर्णमा मह कम्ति घ्यू बढ्ता गरी मिलाई आँखाका वरिपरि लगाए सम्पूर्ण नेत्ररोग नाश हुन्छ ।

अथवा- सोनामखिख्रको धूलो महमा मिलाई अञ्जन गर्नाले आँखामा फुलो परेको पनि निको हुन्छ ।

आगो वा तातो घिउ – तेलले पोलेमा

आगो वा तातो घिउ तेलले पोल्यो भने पोल्ने बित्तिकै (तुरुन्त) असली मह लपक्क लगाएर सफा टालाले बाँधिदिनु, जस्तैगरि पोलेको भए पनि फोको उठ्दैन । जहिलेसम्म घाउ आराम हुँदैन तबसम्म मह लगाउँदै जानु ।

अथवा- अमलाको पात, बाख्रीको दूधमा पिसेर लेप लाउनु राम्रो फाइदा गर्दछ ।

अथवा- मेथी पिनेर लेप गर्नाले पोलेको घाउ ठीक हुन्छ ।

अथवा- घ्यूमा चूनको पानी हाली फेटेर लगाउनु ठण्डा गर्दछ ।

अथवा- आगाले पोल्ने बित्तिकै पोलेको ठाउँमा नूनको धूलोमा गाडिदिनु वा पोलेको ठाउँमा हावा न पस्ने गरी नूनको धूलो बाँधिदिनु फोको पनि उठ्दैन र दाह पनि हुँदैन ।

अथवा- तिलको तेल ५ तोला र त्यति नै चूनको पानी मिलाएर बेसरी फेट्नु, सेतो दूध जस्तो भएपछि रुइमा डुबाई घाउमा लगाउनु ।

अथवा -

आगाले यदि पोलिए रस घिऊकुमारीको लाउनु
कच्चा आलु कुटेर लाउनु कि ता की मट्टितेल् लाउनु।
की ता झट्ट बयर् खरानि गरनू तिल्का त तेल्मा मिसी
पोलेका अनि घाउमा घसिदिनू उम्रन्छ मासू लिसी॥

आगोले पोलेको घाउ

पीपलको रूखको सुकेको बोक्रा पिनेर पोलेको ठाउँमा छर्कनाले या सिमलको जरो पानीमा पिनेर लेप गर्नाले या जौको खरानी र जवाखरको तेल मिलाएर लेप गर्नाले अग्निले पोलेको घाउ आराम हुन्छ।

अथवा- १ तोला खाने सोडा, २ तोला जलमा घोली पोलेको ठाउँमा लेप गर्नाले पनि फोका उठ्दैन र जलन तत्काल शान्त हुन्छ।

अथवा- १ तोला खयर, आधा तोला कपूर, ३ मासा सिन्दूर तीनै चीज पिनी छानी १०० पटक घोलिएको घिउमा एक छटाक मिलाएर खूब मल्नु र जलेको ठाउँमा लगाउनु आराम हुन्छ।

आउँ परेमा

१ तोला चरिअमिलीको पात चटनी बनाई मोहीसँग तताएर दिनको ४ पटक खानाले पुरानो आउँ रगतमासी निको हुन्छ।

अथवा- बोझाको धूलो ५ तोला, धनिजाँ ३ मासा, मरीच १ मासा, पाती १ मासा, पानीमा सवा घण्टासम्म उमालेर पकाउनु, छानेर २ तोलाको मात्रा गरी दिनको ३ पटक दिनु-ख्वाउनु फाइदा गर्दछ।

आउँ-दिशा लागेमा

पाकेका चार ओटा बेलको गुदी झिकी उमालेका पानीमा मिश्रीसित ३-३ घण्टामा खानु फाइदा गर्दछ ।

अथवा- सुकेको बेल, पुरानो गुड, मरीच बराबर (मरीच जत्रो) मात्रा लिएर अथवा त्यसमा १०-१० ग्राम इसबगोल र मिश्री मिलाएर फाँको मार्नु । रगत पनि आएको छ भने दूबोको रस (२० ग्राम) सहित पिउनु फाइदा गर्दछ ।

आमाशयको रोगमा

सुन्तलाको बोक्रा १तोला र आधा तोला नीमको बोक्रा पानीमा मिलाई छोपी राख्नु, १५ मिनेट पछि झिक्नु र छान्नु, ५ तोलासम्मको मात्रा गरी पिउनु, यसरी दिनमा ३ पटकका दरले केही दिनसम्म सेवन गर्नु लाभदायक हुन्छ । साथै आमाशय पनि बलियो हुन्छ ।

अथवा- ३/४ तोला नास्पतीको रस पिउनाले आमाशयलाई ताकत दिन्छ, पागलपन हटाउँछ र छटपटी हटाउँछ, साथै छातीलाई बलियो पार्दछ ।

आधा कपाल दुखेमा

तिलको पिनाको रस, तेल, मह र सीधेनून यी सबै मिलाई मस्तिष्कमा लेप गर्नाले या घिउमा सीधेनून मसिनो गरी पिनी नस लिनाले र ५-६ दिन बराबर सुँघ्नाले यो रोग आराम हुन्छ ।

अथवा- बच, पिप्ला यीमध्ये कुनै एक मसिनो गरी पिनी नस लिनाले या चूलाको जलेको माटो र मरीच समभाग पिनेर नस लिनाले पनि यो रोग आराम हुन्छ ।

अथवा- श्वेतकरवीरको पात छायाँमा सुकाएर मसिनो गरी पिनी जतापट्टि दर्द हुन्छ त्यतैपट्टि नाकमा नस लिनाले खूब छिउँ आउँछ र नाकबाट पानी निक्लेर आधा शिरोवेदना आराम हुन्छ ।

अथवा- वनपरेवाको विष्ठा, रायोसँग पिनी शिरमा लेप गर्नाले या नौसादर दुई लाल र कालो नून २ लाल पानीमा पिनेर गाईको घिउमा मिलाएर नाकमा थोपा दिनाले या सूठोलाई दूधमा पिनेर सुँघ्नाले र शिरमा लेप गर्नाले अर्धशिरोवेदना आराम हुन्छ ।

अथवा- अर्क, कपूर शिरमा मालिस गर्नाले पनि शिरोवेदना आराम हुन्छ ।

अथवा- केशरी घिउमा पिंधेर सुँघ्नाले निको हुन्छ ।

अथवा- मालभोग केराको कोसो आधा काटी त्यस आधामा २ तोला बेसार मिलाई खानाले आधा कपाल दुखेको निको हुन्छ ।

यस विमारका लागि टाउको जुन भागमा दुखेको छ त्यही तर्फको पाखुरामा राम्रोसँग डोरीले कस्ने । केही समयमा नै आधा दुख्न छोड्छ अनि पाखुराको डोरी फुकाइदिने । यदि त्यसको दोश्रो दिन पनि फेरि आधा दुख्यो भने नाकको जुन प्वालबाट श्वास राम्ररी फेरिन्छ, त्यही प्वाललाई रुवाले थुनेर माथि भने झैं पाखुरामा डोरी कसे आधा दुख्ने विमार सधैंलाई निको हुन्छ ॥

इन्द्र लुप्त (खुइरे रोग)

यस रोगमा शिर या दाह्री आदिको रौं झर्दछन् र फेरि आउँदैन । यसले गर्दा मनुष्यका रूप भद्दा देखिन्छ । मैनसील, हीराकसी, नीलोतुथो, मरीच समभाग पानीमा पिनेर रौं नभएको ठाउँमा लेप गर्नू ।

अथवा- कटुकी तीतो परवलको पातको रससँग पिनेर लगाउनाले ७ दिनमा रोगहीन स्थानमा निश्चय नै रौं पलाउँछ ।

अथवा- हातीदाँतको खरानीमा बाख्राको दूध र रसौत (चूत्राको चूक)मिलाएर लेप गर्नाले खुइरे रोग निश्चय ठीक हुन्छ ।

उपदंश भिरिङ्गीमा

सत्यानाशी (भन्भना) को फल (जब फूल झर्छ तब) २ तोला र त्यसैको जरो २ तोला, खुर्सानी १ तोला कुटेर (पिसेर) चूर्ण बनाउनु र कपडछान गरी ठूलो केराउ बराबर गोली बनाई नित्य (बिहान-बेलुका) खाने गर्नाले गर्मी, उपदंश, सुजाक र प्रमेहमा लाभ गर्दछ । औषधि सेवनकालमा चनाको रोटी र दाल खानु ।

अथवा - शुद्ध संखीया, गुर्जाको सत्त्व, समान भाग मिलाएर बिहान बेलुकी (२ पटक) नौनी, मिश्री या तरसँग नित्य खानु, १ महिनासम्ममा निको हुनेछ ।

उकुच वा खटिराबाट पानी बगिरहने घाउमा

नीम अथवा बकायिनाको पात महमा पिंधेर घाउको वरिपरि लगाउनाले फाइदा गर्दछ ।

उन्माद एवं मूर्च्छा र रिँगटा लाग्ने रोगमा

अत्यन्त क्षीण हुनाले या पित्तदोष ज्यादै बढ्नाले, विरुद्ध भोजनले र सत्त्व गुणको कमी र तमोगुणको अधिकताले अन्य कतिपय कारणले मूर्छा रोग हुन्छ । मूर्छा हुनेभन्दा पहिले प्राय: यी लक्षणहरू हुन्छन्- हृदय पीडा, ग्लानि, चेतना नाश हुनु, बल नाश हुनु, कमजोरी आदि । एमोनिया सुँघाउनु । एक मासा कपूर ६ मासा, श्रीखण्ड

गुलाबजलमा घोटेर सारा शरीरभर लेप गर्नु मूर्छा नाश हुन्छ ।

अथवा- सानो पिप्लाको मसिनो चूर्ण महमा मिलाएर चटाउनाले पनि मूर्छा रोग आराम हुन्छ ।

अथवा- अमलाको बियाँ निकालेर बियाँबाहेक अमला मात्र पिन्नु र त्यस चूर्णलाई १८ घण्टासम्म खल गरी उँखुको रस जति सकिन्छ घोट्दै सुकाएर फेरि पिस्नु, कपडछान गरी यस चूर्णलाई २-३ मासाको मात्रा गरी दिनको दुई पटक ताजा जलसँग खानु, मूर्छा, प्यास प्रमेह र दाह आदि शान्त हुन्छ । यदि बालकलाई जुकाको कारणले मूर्छा भएको छ भने केशर र कपूर दूधसँग घोटेर पियाउनाले अवश्य लाभ हुन्छ । कृमिनाश गर्न यो रामबाण औषधी यो ।

अथवा- सेतो प्याजको रस नाकमा हाल्ने, श्रीखण्ड र कपूर पिनेर लेप गर्नाले पनि मूर्छा र उन्मादमा लाभ हुन्छ ।

अथवा- ल्वाँङ, सूठो, मरीच, पिप्लालाई मसिनो गरी पिनेर दाँतमा मल्नाले या सेतो प्याज कुटेर नाकको सामुन्ने राख्नाले हिस्टेरियाको मूर्छा ठीक हुन्छ ।

अथवा- ब्राह्मीको पातको स्वरस ४ तोला, कूटको चूर्ण १२ लाल, मधु ४८ लाल यो सबै मिलाएर पिउनाले उन्माद रोग आराम हुन्छ ।

अथवा- कुभिंडोको बीजको चूर्ण ४८ लाल, कूटचूर्ण १२ लाल, मधु ४ मासा मिलाएर चाट्नाले या कुभिंडोको बीजको गुदी २ तोला, सर्पगंधाचूर्ण २ मासा, रातो माटाको भाँडामा १० तोला पानीमा भिजाई बिहान सिलौटामा पिनेर छानी ६ मासा मह मिलाएर पिउनु दुई-तीन दिनमा उन्माद रोग आराम हुन्छ ।

अथवा- शंखाहुलीको रस ४ तोला, कूट चूर्ण १२ लाल, मह ४८ लाल मिलाएर पिउनाले उन्माद रोग हुन्छ ।

अथवा- १० वर्ष पुरानो घिउ नित्य पिउनाले उन्माद र मृगी रोग आराम हुन्छ ।

अथवा- ब्राह्मीको रस, कूटको रस, शंखपुष्पीको रस, बोझोको रस यी चारैवटाको एक एक पाउ लिएर पकाउनु, जब रस सुकेर घिउमात्र बाँकी रहन्छ अनि उतार्नु । यो घिउ र दूधसँग बोझाको चूर्ण खानाले पनि उन्माद रोग आराम हुन्छ ।

अथवा- सेतो प्याजको रस आँखामा हाल्ने, त्यसैको नस लिने गर्नाले पनि उन्माद र मृगी रोग आराम हुन्छ ।

अथवा- कपासको बियाँको तेल शिर र छातीमा मल्नु । सारस्वतचूर्ण र त्यसको साथ थोरै ब्राह्मीघृत पनि खाने गर्नु उन्माद र मृगी रोग अवश्य आराम हुन्छ, स्मरणशक्ति खूब बढ्दछ । प्रमेह आदि वीर्यदोष पनि ठीक हुन्छ । चूर्णको मात्रा एकतोला बराबर घिउ र महमा मिलाएर ६० दिन वा ४० दिनसम्म सेवन गर्नुपर्छ ।

ब्राह्मीघृत

बच (बोझो), कूट, शंखाहुलीचूर्ण हरेक आधा-आधा सेर, घिउ दुई सेर ब्राह्मीको पातको रस ८ सेर लिएर सबैलाई एकै ठाउँमा मिलाउनु, कराइमा हालेर मंदाग्निले पकाउनु । जब रस सिद्धिएर घिउमात्र बाँकी रहन्छ, उतारेर, छानेर सफा शिशीमा राख्नु । ६ मासादेखि एक तोलासम्मको मात्रा गरी नित्यसेवन गर्नु, उन्माद, मृगी, संधिवात आदि रोग शान्त भएर स्मरणशक्ति बढ्दछ ।

अथवा- ब्राह्मीको पातको स्वरस ४ सेर र घिउ एक सेर मिलाई, पकाई सेवन गर्नाले उन्माद र मृगी रोग आराम हुन्छ ।

अथवा- ब्राह्मीको पातको स्वरस एक तोला, अकरकरा ३

मासा, मह तीन मासा सबै मिलाई नित्य बिहान-बेलुका ४० दिनसम्म सेवन गर्नाले उन्माद, चित्तभ्रम, मृगी रोग आराम हुन्छ ।

छायामा सुकाएको कागतीको बोक्रो ६ मासामा १ माना पानी हालेर रातभर भिजाई राख्नु, भोलिपल्ट बिहान त्यसलाई मिचेर छानेर त्यसमा मिश्री मिलाई खानाले उन्माद-रिँगटा समेतमा फाइदा गर्दछ ।

उन्माद या पागलपन को अनुभूत औषधी

सर्पगन्धा (चाँदमरूवा) को चूर्ण ४ मासा शुद्ध गुलावको अर्क एक छटाँकमा १२ घण्टा भिजाएर सात दाना मरीचसँग पिनी बिहान बेलुका दुई समय पिउने गर्नु, अमिलो, पीरो, गुड, तेल र गर्मी चीजबाट परहेज गर्नू । घिउ, दूध, मखन, अधिक मात्रामा सेवन गर्नू । उन्मादको लागि अनुभूत औषधी हो ।

उपियाँ भगाउनमा

इन्द्रेणीको फल पानीमा पिसी घरको सबै ठाउँमा छिट्किए उपियाँ भाग्छन् ।

ओछ्यानमा मुत्ने रोगको औषधि

ओछ्यानमा मुत्ने केटाकेटी सुत्ने ओछ्यानको मुन्तिरको माटो पोलेर घ्यू-मह (विषम गरी) मिलाई चटाउने गर्नु ।

अथवा- नीमको जरा कुटेर रस झिक्नु बेलुका (खाना खानु भन्दा पहिले) पियाउनु । औषधी लगातार १५-१६ दिनसम्म सेवन गराउनु ।

अथवा – १ रत्ति भाङ भुटेर पिस्नु र महमा फेटी केही दिनसम्म नित्य खुवाउनु । (यो एक मात्रा हो) ।

अथवा – बेलुका सुत्ने बेलामा १ गिलाँस तातो पानी या मनतातो दूधमा ३-४ वटा छोहडा मिलाई सेवन गराइदिनाले यो रोग नाश हुन्छ ।

औलो-ज्वराको औषधि

उदकमञ्जरी ३ टायम खान दिनु । मात्रा २ तोला ।

अथवा- कागतीको १ तोला रसमा १ तोला मिश्री मिलाई खानु ।

अथवा- कागती २ फ्याक पार्नु १ फ्याकमा मरीच र सिधेनून र अर्को फ्याकमा मरीच र मिश्री मिलाएर आगोको भुङ्ग्रामा न डढ्ने गरी तताउनु र सहँदो तातो चुस्नु, औलाको ज्वरोमा फाइदा गर्दछ ।

अथवा- साढे २ माना तातो पानीमा २ वटा कागतीको रस र ५ तला चिनी हाल्नु, ठण्डा भएपछि २ तोलाको मात्रा गरी दिउँसो, बिहान र बेलुका गरी ६-७ पटकसम्म पिउनाले औलोसम्बन्धी ज्वरो निको हुन्छ ।

कपाल कालो गर्नुपरेमा

गोरखमुण्डी भिजाएको पानीले टाउको नुहाउने गरेमा कपाल कालो र लामो हुन्छ ।

अथवा- कालो चितोको फूलको चूर्ण ३ मासा दिनदिनै दूधसँग सेवन गर्नाले कपाल कालो हुन्छ र कालै निक्लन्छ ।

धनियाँको रस र अमलाको रस खाने गर्ने र धनियाँको रस

टाउकोमा लगाएर नुहाउने गरेमा कपाल कालो, सुन्दर, सफा गराइदिन्छ। कपाल कैलोलाई कालो गराउनु परेमा त्रिफला पानीले टाउको नुहाउने गरेमा कैलो कपाललाई कालो बनाइदिन्छ।

कपालको चायाँमा

कागतीको रस चिनीमा मिलाएर शिरमा लगाउनाले र ५-६ घण्टा पछि शिर धुनाले चायाँ पर्ने ठीक हुन्छ। औषधि लगाउनूभन्दा पहिले क्षौर गर्नुपर्छ।

अथवा- आँपको गुदी र हर्रो यी दुवै समभाग लिएर दूधमा पिनेर क्षौर गरी शिरमा लगाउनाले शिरमा चाय पर्ने ठीक हुन्छरु।

अथवा- नीमको साबुन या कार्बोलिक साबुनले शिर नुहाई तेल लगाउनाले पनि चायाँ ठीक हुन्छ।

कपाल झरेमा

तुलसीको पातको रस र सखर मिलाएर बेलुका सुत्ने बेलामा टाउकोमा लगाएर सुत्ने र बिहान उठेपछि मन तातोपानीले नुहाउने गरेमा कपाल झर्ने रोग ठिक हुन्छ।

अथवा- कागतीको रसमा अमला पिधेर कपालमा मल्नाले कपाल झर्दैन, कपाल लामो र कालो पनि हुन्छ।

कपाल लामो गर्नु परेमा

अमलाको तेल एक किलोमा २०० ग्राम कफिको बीउ हालेर हल्का आगोमा पकाउने र तेल सेलाएपछि त्यो तेलले नुहाउने गरेमा कपाल बढ्न पनि थाल्छ, कैलो छ भने कालो पनि गराइ दिन्छ।

कपालमा जुम्रा परेमा

लशुन पिंधेर रस निकाली कागतीको रस मिलाएर कपालमा लगाउनाले लिखा जुम्रा नष्ट हुन्छन् ।

कपालको चायामा

कागतीको रस र चिनी मिलाएर बेलुका सुत्ने बेलामा टाउकोमा लगाएर सुत्ने र बिहान उठेपछि मनतातो पानीले नुहाउने गरेमा कपालको चायाँ नष्ट हुन्छ ।

कपाल दुखेमा

चरिअमिलीका रसमा प्याजको रस मिलाएर लेपन गर्नाले पित्तबाट कपाल दुखेको भए निको हुन्छ ।

कब्ज हटाउने उपाय

वातप्रधान रोगीलाई ज्वर आएमा कब्ज अधिक हुन्छ । ३-४ मासा कालो निशोथको चूर्ण महमा मिलाएर चटाउनू ।यदि कोष्ठबद्धता बढी छ भने ६-८ मासा चूर्ण दिनू, ज्वरोमा दिसा लगाउने यो राम्रो औषधी हो । यसले विषमज्वर पनि ठीक हुन्छ र कब्जियत पनि ।

अथवा- २॥ तोला काष्टरआयल एक पाउ तातो दूधमा मिलाएर पियाउनू । यो बडो हलुका जुलाफ हुन्छ । बालक र गर्भवती स्त्रीको साधै सबैको लागि लाभदायक हुन्छ ।

अथवा- सनाइपत्ती, सुठो, सुप, ठुलो हर्रो, कालो नून बराबर भाग लिएर पिनेर छानेर यसको ४-६ मासा चूर्ण राती बेलामा खाएर पछि तातीपानी पिउनु एकपटक या दुई पटक दिसा भएर पेट सफा हुन्छ ।

एक तोला अमिलोको फल पानीमा पकाएर छान्ने र मिश्री मिलाएर खाने गर्नाले पेट फुल्ने र कब्जियत हुने दुवै रोगलाई नष्ट गर्छ।

कमिलाले सताए

पतिनाको पात वा डाँठलाई केही सुकाएर पिस्न र सो धूलो घिउ, चिनी वा कुनै त्यस्ता कमिलाहरूले सताएको चीजको पिँधमा- (वा भाँडामुनि) राखिदिनु कमिलाले सताउन्न।

अथवा- सिमलीको १ तोला पातको काढ़ा बनाई (पकाएर) खानाले रुघाले कपाल दुखेको र कान बहिरो भएकोमा पनि तुरुन्त आराम गर्दछ।

कलेजो र फियो बढेमा

मुलाको बीउ ३ मासा र कागतीको रस प्रत्येक दिन खाने गर्नाले कलेजो र फियो बढेको ठीक गर्छ।

कफ फटाउनमा

मरीच पिंधेर मह मिलाएर चटाउनु, (दिनको ४ पटक चाट्नाले) छातिभित्र र कण्ठनाली भित्र रहेको कफ फाट्दछ।

अथवा - सितोपलादिको चूर्ण (रोगीको अवस्था र उमेर हेरी) महमा फेटी खाने गर्नाले उपरोक्त फाइदा गर्दछ।

कफबाट रगत आएमा

३ मासा खयरको फलको धूलो बनाई महमा मिलाएर चाट्ने गर्नाले कफबाट रगत आउने रोग नष्ट हुन्छ।

कफशूलमा

निमको बोक्राको काँडा-पानी पकाएर खानाले कफशूल ठीक हुन्छ ।

कपडामा लागेको मसीको दाग छुटाउनमा

यो दाग हटाउनको लागि नून छर्केर कागतीको रस निचोरी-सकेको बोक्राले मलेर साबुन पानीले राम्ररी धुँदा दाग जान्छ ।

यदि दाग पुरानो छ भने दाग लागेको भागलाई केही समयसम्म दूधमा भिजाएर राखेपछि नून र कागतीले मलेर साबुनले धुँदा दाग छुट्छ ।

कपडामा लागेको रगतको दाग छुटाउन परे

चिसो पानीमा नून मिलाएर कपडा भिजाइ राखेर ३-४ घण्टा पछि साबुनले धोएमा रगतको दाग छुट्नसक्छ ।

कम्मरभित्रको खटिरा

एरंड (अडीर) को बियाँ पिनेर मोटो प्लाष्टर (लेप) लगाउनू । कपडाको किनारालाई खोटाले बन्द गरिदिनू जब यो प्लाष्टर पिपले भरिन्छ अनि अर्को प्लाष्टर लगाउनू खटिरा ठीक हुन्छ ।

अथवा- नीमको पातलाई लस्सा आउनेगरी पिन्नू र त्यसलाई कुनै कपडामा लपेटेर त्यसमा माटो लगाएर आगोमा सेकाउनू । माटो सुकेपछि निकाल्नू । नीमको पाकेको लेदोको एक अंगुल बाक्लो चक्की बनाएर खटिरामा लगाउनू, २-४ पटक यस्तो गरेपछि खटीरा ठीक हुन्छ ।

कामशक्ति घटाउनु परेमा

आधा तोला सेतो दूबो पिंधेर रस निकाली पिउने गर्नाले कामशक्ति घट्दछ ।

अथवा- केही दिनसम्म लगातार नीमको काढ़ा बनाई खानाले मनुष्य एकदम नामर्द बन्दछ ।

अथवा- ४-५ मासा धनियाँको गेडा पानीमा भिजाएर (गेडै समेत चबाएर) सो पानी पिउनाले कामशक्ति कम हुँदै जान्छ ।

अथवा- संभोग गरिसकेपछि तुरुन्त चिसोपानी पिउने र लिङ्ग पनि चिसै पानीले धुने गर्नाले केही दिनमैं नपुंसक बन्दछन् । (यो गृहस्थी-दाम्पत्य जीवनमा नपुंसकत्त्व होलान् भन्ने चेतावनी हो) ।

कामशक्ति बढाउनु परेमा

४ तोला सिमलीका जराको धूलो, ४ तोला सुठोको धूलो मिलाई ८ मात्रा बनाउनु १-१ पुडिया दूधसँग खाने गऱ्यो भने मनुष्यको कामशक्ति अत्यन्त बढ्दछ ।

(यस्तै औषधी र उपायहरू यस पुस्तकको कुनै प्रसङ्गमा दिइएका छन् र अर्को भागमा पनि विस्तृत गरी लेखिने छ) ।

कानको रोग

बालक तथा वृद्धको धेरै समयदेखिको वहिरोपन ठीक हुँदैन । यदि रोग धेरै दिनदेखि लागेको छ भने- रायो, पिप्ला, हीङ्ग सूप र मूला, पानीसँग सिलौटामा पिनी यसको लेदोभन्दा ४ भाग बढी तेल र एक सेर अपामार्गको भस्म घोटिएको पानी हालेर पकाउनू । तेलमात्र बाँकी भएपछि छानेर शीशीमा राख्नू। यो तेल कानमा हाल्नाले, वहिरोपन, कान दुख्नु, कान कराउनु ठीक हुन्छ ।

अथवा- अपामार्गको सिलौटामा पिनेको लेदा १ छटाक, एक पाउ तेल, अपामार्गको भस्म, पोतेको पानी एक सेर सबै मिलाएर पकाउनू, तेलमात्र बाँकी भएपछि झिकी छानी शीशीमा राख्नू । यो तेल कानमा हाल्नाले बहिरोपन र कान कराउने आराम हुन्छ । कानको रोगमा यो तेल अमोघ औषधि हो र यदि कानबाट पीप आउँछ भने अलिकति फिटकीरी पानीमा घोल्नू र ४-५ पटक कानमा पचका लगाउनू, पछि अपामार्गको तेल ५ थोपा कानमा हाल्नू, केही दिन यसो गर्नाले पीप आउन बन्द हुन्छ । यदि १० दिनसम्म यसो गर्दा पनि ठीक भएन भने, फिटकिरी आगोमा फुराएर पिन्नू यसलाई कागतको नलीमा भरेर कानमा फुक्नू, यसले कानबाट पीप आउने पुरानो रोग पनि आराम हुन्छ । पीप आउन बन्द भएपछि ५ दिनसम्म अपामार्गको तेल ५ थोपा हाल्दै रहनू, कान निर्दोष हुन्छ । भर्खरै भएको बहिरोपन भए त्यो पनि ठीक हुन्छ ।

अथवा- अदुवाको रस तताएर कानमा हाल्नाले कान दुखेको निको हुन्छ ।

अथवा- खस्रेताको पात आगोमा सेकाई निचोरी २-३ बुँदा (थोपा) कानमा राख्ने (हाल्ने) गर्नाले कान दुखेको सञ्चो हुन्छ ।

बबुलको फूल तोरीको तेलमा पकाएर कपडाले छानी दिनमा २/४ थोपा कानमा हाल्ने गरेमा कान नसुन्ने रोग नष्ट हुन्छ ।

अथवा- सिमलीको जरालाई तिलको तेलमा हालेर पकाउनु । कपडाले छानेर सफा सिसीमा राख्नु, कानसम्बन्धी जुनसुकै रोगमा ३-४ थोपा कानमा हालिदिनु । बहिरोपन र त्यससम्बन्धी घाउ खटिरा समेत निको हुन्छ ।

अथवा- कैंथको कि अदुवाको कि पाकेको बिमिराको रस तताई मनतातो गरी कानमा राख्नाले कर्णशूल (कान घोच्ने) निको हुन्छ ।

अथवा- अदुवाको रस र मह बराबर मिलाई कानमा हाल्नु ।

अथवा- लहसुन, अदुवा, सैजनको विञाँ, मूला, केराको गानु यी पाँचै थोकको या एक एक या दुई-दुई थोकको रस मनमातो गरी कानमा हाल्नु ।

अथवा- दालचिनीको तेल २/४ थोपा कानमा हाल्ने गरेमा कान सुन्ने गर्छ ।

अथवा- शालिपर्णी, प्रश्निपर्णी, विर्हीं, कण्टकारी, गोखरू (गोखूर), सल्लो यी ६ थोक मध्ये जुन-जुन सुलभ छ उसको आठ अङ्गुल जरो लिनु र त्यसमा कपडा बेरेर तिलको तेल भिजाउनु र १ छेउ सल्काएर एउटा भाँडो थाप्नु, तप-तप चुहेको त्यो तेलको थोपा मनतातो भएपछि कानमा हाल्नु त कर्णशूल झट्ट निको हुन्छ ।

अथवा- पहेँलो भई पाकेको आँकको पातमा घिउ लगाएर आगामा तताई कानमा राख्नु कर्णशूल निको हुन्छ ।

अथवा- पहेँलो स्यूँडीको पात आगामा तताई त्यसको रस कानमा हाल्नु आराम गर्दछ ।

कानको जरा सुन्निएकोमा

हलेदो, इन्द्रेणी, कूट, सिधेनून, चुत्राको बोक्रो, चिउरीको जरा, यी ६ थोक आँकको दूधमा पिंधेर लेप बनाई सुनिएको ठाउँमा लगाउनु ।

अथवा- गहत, काफलको बोक्रो, सूठो, मुग्रेलो यी ४ थोक पानीमा पिंधेर लेप बनाई मनतातो गरी लगाउनु ।

अथवा- सैजनको विञाँ र रायो यी २ थोक पानीमा पिंधेर पट्टि बनाई सुजन भएको (सुन्निएको) ठाउँमा लगाउनु ।

काल बोलाउन मन लागे

पाकेको रुख कटहरसँग पोलेको मकै या सुखा रोटी (भुङ्ग्रामा पकाइएको) खानु, कालका दूतहरू आउँछन् - (आ. सा. द.) ।

क्यान्सर भएमा

ताजा अदुवा पिसी २ चम्चाजति रस निकाली सो रस र मह बराबर मिलाई २०–२५ दिनसम्म खाली पेटमा खानाले क्यान्सर रोग मा हितकर हुन सक्छ ।

काटेको घाउमा लगाउने औषधी

काटेको छ जहाँ पिशाब गरनु कम् हुन्छ यस्ले पनि की ता पत्थर कोइला पिंधि धुलो हाली निको भो भनी ।

गाग्री एक जलै भरी फिटकिरी हाली करूवा दिनू
धारा जल्दि दिनू र साफ खुन जो थामिन्छ बूझि लिनु ॥
काटेमा खशिको कि पित्त जलमा घोटेर लाईदिनू ।
जालो लीनु कि माकुरा र भितरै कोचेर बाँधिलिनु ॥

अथवा– दूबो सफा ठाऊँमा खूब मैदा गरी पिसनु र चन्दन जस्तोभएपछि काटेको ठाउँमा लगाइदिनु रगत आउन बन्द हुन्छ । घाउ पनि पाक्दैन ।

अथवा– भृङ्गीराजको रस लगाउनु, घाउलाई ट्याप्प पारेर समाति कुनै सफा कपडाले राम्रोसँग बाँधिदिनु, २-३ घण्टा भित्रमा जोडिन्छ, पाक्नु, पाप्रो जानु आदि विकारहरूले कष्ट दिंदैन ।

काटेको ठूलो घाउमा मासु न भरिएमा

आँपको बोक्रा पिनेर लगाउनु काटेको घाउ ठीक हुन्छ ।

अथवा- पिपलको बोक्रालाई डढाई अँगार पर्नु, अनि धानलाई भुटेर कालो पार्ने र पाषाण भेद साथै पीपलको अगारलाई पनि मसिनोपारी पिसने । अनि उपरोक्त सबै पिसिएका अँगारका धूलोहरू छानी घाउमा बाक्लो गरी छर्कने गर्नाले केही दिनमैं घाउ पुरिदै जान्छ । अन्त्यमा जब घाउ पुरिन केही बाँकी रहन्छ, तब औषधी प्रयोग गर्न छोड्नु पर्दछ, अन्यथा त्यही घाउ भएकै ठाउँबाट मासु पलाउँदै गई पहिलाको अरू सतहभन्दा माथि आई न राम्रो देखिन सक्छ- (आ. सा. द.)

कालो छाला गोरो बनाउन

नित्य नुहाउने र गधीनीको दूधले शरीरमा मालिस गर्ने गरेमा कालोलाई गोरो बनाइदिन्छ ।

कीरा परेको घाउमा

दिनको ३ पल्ट बरको दूध घाउमा हाल्ने गर्नु घाउका कीरा सबै मर्दछन् ।

कुकुरले टोकेको घाउमा

पहाडे पिंडालु घोटी घाउमा लगाउनु ।

अथवा- सिस्नु पिसेर लगाउनु ठीक हुन्छ ।

कृमि रोग (जुका) परेमा

शरीरको रंग बदलिन्छ, कैले ज्वरो आउँछ । पेटमा शूल हुन्छ । नाक चिलचिलाउँछ । हृदय दुख्छ, जीउ दुख्छ, वमन हुन खोज्दछ, रिंगटा लाग्छ, खान मन लाग्दैन । दिशा लाग्दछ । यी लक्षण भयो भने जुका परेको छ भन्ने थाहा पाउनुपर्छ । मनुष्यको पेटभित्र सात

प्रकारका कीरा या जुका हुन्छन् तापनि प्रधानरूपले तीन प्रकारको पाइन्छन् । रोगीलाई पहिले अलिकति सख्खर खुवाउनुपर्छ, यसले जुका एकत्रित हुन्छन् । यसपछि मोहीमा कबीला खुवाउनुपर्छ, यसले कीराहरू मर्दछन् । पछि क्यास्टरआइलको जुलाब दिएर निकाल्नुपर्छ ।

अथवा- नीमको पातको रस ५ ग्राम पिउनु, ३-४ दिनसम्म सेवन गरिराख्नु । सेवनविधि - बिहान बेलुकी खाली पेटमा ।

अथवा- कबीला र वायुविडंग आधा तोला पिनेर छानी महमा मिलाएर चाट्नाले या भातको माडमा वायुविडंग र त्रिकुटाको चूर्ण मिलाएर खानाले कृमि रोग नष्ट हुन्छ, जठराग्नि बढ्दछ । या नित्य प्रातःकाल खुरसानी र अजवायनमा सिधेनून मिलाएर खानु । कालो जीराको चूर्णमा मह मिलाएर खानाले या एरण्ड तेलमा गाईको गहुँत मिलाएर खानाले या अनारको बोक्राको काँढा ३ मासा गहुँतमा मिलाएर तीन दिनसम्म खानाले या प्रातःकाल पहिले सख्खर खाएर केही समयपछि बासी पानीमा खुरसानी, ज्वानु पिनेर पिउनाले पेटका सबै जुका नष्ट हुन्छन् । हलुका जुलाफ गर्नू राम्रो हुन्छ ।

खटिरा फोर्नु परेमा

कालो अगरु (अँगार) पानीमा घोटेर लगाउनाले टन्कने दर्द कम हुन्छ । खटिरा फोर्नु छ भने तिसीको पीठोमा अलिकति हलेदो मिलाई पानीको पुल्टीस पकाई सहँदो तातो पारी बाँध्नु चाँडै फुटी राम्रो हुन्छ ।

खाने नूनको गुण

तातो पानीमा १ चम्चा हाली खान दिए वमन गराउँछ ।

तातोपानीसँग मिसाएर कुल्ला गर्ने र नाक एवं मलद्वारमा पचका हान्नेर घाउ धुने काममा फाइदा गर्दछ ।

नूनको धूलो ३ मासा मन तातो पानी १ मानामा मिलाएर कुल्ला गर्ने गरे घाँटी दुख्ने समेतमा फाइदा गर्दछ ।

रुघा लागेको बेलामा नाकमा पचका हान्न, कमजोरी भएको बेलामा, हैजा लागेको बेलामा, जूका, चूर्ना परेको बेलामा मलद्वारबाट पचका हान्ने गर्ने गर्नाले फाइदा गर्दछ ।(तर उमेर हेरी प्रयोग गर्नुपर्दछ । जवान उमेरकालाई १ देखि २ मानासम्म । १०-१२ वर्ष सम्मकालाई १० तोलासम्म) ।

खेती-बालीमा कीरा लागेमा

सागपात वा जुनसुकै विरुवामा कीरा लागेमा गुईंठाका खरानीको धूलो छरिदिनाले कीरा नष्ट हुन्छन् ।

गाईको गहुँ (उँ) त छर्किदिए पनि सबै कीरा मर्दछन् ।

खोकीनाशक उपाय

फोक्सोको मुखमा सर्दी या गर्मी लाग्नु, फोक्सोमा घाउ-खटिरा हुनु, अमिलो, पीरो धेरै खानु, फियोमा विकार हुनु, शरीर कमजोरी हुनु, अथवा अति मैथुन या अधिक परिश्रम आदिबाट खोकीको उत्पत्ति हुन्छ । खोकीमा कफको पूरा ध्यान दिनुपर्छ । जबसम्म कफ निक्लँदैन तबसम्म गरम औषधी दिनु हुँदैन । कफलाई ढीला गरी निकाल्ने औषधी दिनुपर्छ । १-२ तोला अलसीको काँढामा एक तोला मिश्री मिलाएर दिनाले १० दिनमा कफ फुलेर निक्लन्छ । अलसी खोकीको रामबाण औषधी हो ।

अथवा- मरीच १ तोला, पिप्ला १ तोला, जवाखर ६ मासा,

अनारको बोक्रा २ तोला सबै पिनेर छान्नु । यस चूर्णमा ८ तोला पुरानो गुड मिलाएर ३-३ मासाको गोली बनाउनु, यो गोली चुस्ने गर्नु; खोकीको अमोघ औषधी हो ।

अथवा- आँकको न फक्रेको कोपिला १ तोला, सफेद खयर १ तोला, मरीच १ तोला सबै कुटेर मिलाई आधा लालको गोली बनाउनु, छायामा सुकाउनू । बिहान-बेलुका १-१ गोली खानु; सब प्रकारको खोकी निको हुन्छ ।

अथवा- भुटेको सुहाग १ तोला, कच्चा सुहाग १ तोला, मरीच दुई तोला, खयर एक तोला सबै पिनेर छान्नु । घिउकुमारीको रसमा घोटी एक एक लालको गोली बनाएर छायामा सुकाउनु । १-१ गोली दिनमा २-३ पटक खानु, बालको सबै प्रकारको खोकी आराम हुन्छ ।

अथवा- असुराको रस ६ मासा, सानो पिपला एक मासा सबै मिलाएर तताएर पिउनु, यसबाट खोकी निश्चय ठीक हुन्छ ।

अथवा- काफलको बोक्राको रस महमा मिलाएर चाट्नाले पनि खोकी आराम हुन्छ ।

अथवा- आँकको पात १००, कालो नून १ पाउ, धतुराको पात १०० यसलाई हाँडीमा राखेर मुख बन्द गरी जलाउनु । खरानी भएपछि २ रती (लाल) खरानी अदुवाको रससँग र महसँग खानाले खोकी तथा दम आराम हुन्छ ।

अथवा- ठूलो मुनका दाख एक दाना लिएर बियाँ निकाली १-१ लाल काकडसिंगी र दालचिनी मसिनो गरी पिनेर मिलाई बालकलाई खान दिनु । यसरी खुवाउनाले बालकको खोकी आराम हुन्छ, छातीमा घरघर गर्ने निको हुन्छ, बालक पुष्ट हुन्छ ।

अथवा- तुलसीको पात एक मासा,अदुवा एक मासा, ल्वाङ

२ मासा, कपुर-चामलको गेडा जति, सबै मिलाएर चपाएर खानाले सुखा खोकी आराम हुन्छ।

अथवा- बिना बियाँको मुनका दाख, विना बियाँको अमला, छोहरा सबै ८-८ मासा लिएर आधा पाउ पानी पकाउनु, जब चौथाइ बाँकी रहन्छ मलेर छान्नु, फेरि यसमा ५ दाना मरीच र आधा पिप्ला मिलाएर नित्य चटाउनु, खोकी ठीक हुन्छ।

अथवा- अर्जुनवृक्षको बोक्रो ल्याएर कुटेर त्यसमा असुराको रसको ७ भावना दिनु। यस चूर्णलाई घिउ, मह र मिश्री (बराबर भाग होइन) मिलाएर चाट्नाले क्षयरोगको खोकी आराम हुन्छ।

अथवा- ताउमा भुटेको अलसीको बीउ महमा मिलाएर चाट्नाले या हलेदो भुटेर महमा मिलाएर चाट्नाले श्वास र खोकी आराम हुन्छ।

बर्रो र पिपलाको चूर्ण महमा मिलाएर चाट्नाले सबै प्रकारको खोकी आराम हुन्छ। बर्रो मुखमा राख्नाले या गुर्जोचूर्ण दुई मासा, त्रिकुटा २ मासा मिलाएर महका साथ चाट्नाले खोकी र श्वासलाई फाइदा गर्छ।

अथवा- एक मासा आँकको फूल, एक मासा सिधे नून, तीन लाल अफिम, ६ मासा ज्वानो सबै मिलाएर पिन्ने र सानो केराउ जत्रो गोली बनाउने र तीन-तीन घण्टामा एक-एक गोली तातो पानीसँग खानाले खोकी र दम दुवै नाश हुन्छ।

अथवा- खयर एक भाग, छायामा सुकाएको असुरोको पात दुई भाग, पीपल र त्रिकुटा तीन भाग सबै मिलाई छानी चूर्ण बनाई यो चूर्ण महसँग चाट्नाले या असुरोको रसमा मह मिलाएर चाट्नाले सबै प्रकारको खोकी नाश हुन्छ।

अथवा- फिटकिरी १० ग्राम, चिनी १०० ग्राम अलग अलग

पिसेर राख्ने, फिटकिरीलाई तावामा राखी तताउने, जब पग्लेर जम्छ तब चिनी पनि पिसेर यी दुवैलाई राम्ररी मिलाएर आधा चम्चाका दरले केही दिनसम्म सेवन गरिरहने ।

कफ न आउने खोकीमा - दूधसँग खाने ।

कफ आउने खोकीमा - तातोपानीसँग ।

खोकी र स्वर बसेको

बोझाको चूर्ण १ औंस, उमालेको पानी १ औंस, दिनको ४ टायम निको न भएसम्म खानु । बोझाको गुण अवर्णनीय छ ।

झिँगा, उपियाँ, उडुस, जुम्रा आदि र अरू किटाणुमा समेत धूलो पारी छर्किनाले (छर्नाले) नष्ट हुन्छन् । बोझाको नित्य सेवनले आयु, बुद्धि, कान्ति, निरोगता, वाक्पटुता अर्थात् तिखो बुद्धि, बलसमेत दिनेवाला छ ।

अथवा- आवश्यक भएजति सिमालीको रस माटाका भाँडामा पकाउनु, बाक्लो चास्नी जस्तो भएपछि दिशा र वमन पहिला गराएर यो सिमालीको चास्नी १ मासासम्मको भाग गरी ७ दिनसम्म दिनमा २ पटक खायो भने नाक, मुख, कानबाट रोग उत्पत्ति गर्ने कीटाणु निक्लन्छन् । खोकी र क्षय पनि निको हुन्छ । तीन महिनासम्म यसको सेवन गर्‍यो भने वृद्धावस्था हटी दीर्घायु समेत हुन्छ ।

यो औषधी सेवन गर्दासम्मन् अन्न त्याग्ने र पानी सके सम्म थोरै प्रयोग गरी दूधको मात्र सेवन-प्रयोग गरेमा अझ धेरै लाभ मिल्दछ ।

गलगण्डगाँडको औषधि

त्रिदोष - मांस, रक्त, बोसो, नसा दुषित भयो भने गला (घाँटी)मा

मांसपिण्ड उत्पन्न हुन्छ । यसको औषधि–अपराजिता (स्त्रीको योनीको जस्तो आकार (फूल हुने) को जरो घोटेर घिउमा मिलाएर प्रातः-काल खाली पेटमा १-२ महिनासम्म खानाले र निम्न लेप पनि लगाउनाले अवश्य निको हुन्छ । तिर्खा लाग्दा पाकेको तीतो तुम्बीमा राखेको पानी पिउनु लाभदायक हुन्छ ।

गोमूत्र, तीतो परबल, तीतो करेला, तिखर–रुखो भोजन गर्नु पथ्य हुन्छ ।

गलगण्डको लेप– सर्स्यू १ तोला, सजिउनको बीज, १ तोला, सनपाटको बीज १ तोला यति समान भाग लिई खूब मसिनोगरी पिसी लेप बनाएर लगाउनु ।

गला बसेमा

नौसादर र कुलञ्जन बराबर मिलाएर पिसेर पानमा राखी खानाले गला बसेको खुल्दछ ।

अथवा– कोइरालाको बोक्राको धूलो चौलानी र अदुवाको रस बिहान बेलुकी लगाउने गरेमा कण्ठमाला – (गाँड) बढ्ने रोग निको हुन्छ ।

अथवा– धतुराको पातको रसमा गोकुलधूप पिंधेर लेप बनाई गलगण्डमा लगाउनु ।

अथवा– सर्स्यूँको चूर्ण ३ तोला, सजिउनको बियाँको चूर्ण ३ तोला, सन्पाटको बियाँको चूर्ण ३ तोला, आलसको चूर्ण ३ तोला, जौको पीठो ३ तोला, मुलाका बीउको चूर्ण ३ तोला, अमिलो मोही चाहिने जति मिलाएर रगेडी लेप लगाउनाले गाँड निको हुन्छ ।

अथवा– काउछाको जरो घोटेर लाउँदा पनि फाइदा गर्दछ ।

गानु गोलामा

मोही १ मासामा पिपलाको चूर्ण मिलाई खानु, वायु गोला नष्ट हुन्छ ।

अथवा- एक चिम्टी जति हिङ्ग गानो गएको बेलामा तातो पानीसँग खानाले गानो गएको ठीक हुन्छ ।

अथवा- १ मासा छिउँकेझार सखरमा मिलाएर खानाले गानो गएको आराम हुन्छ ।

अथवा- विरेनून, टिमूर र ज्वानो बराबर गरी मिलाएर पिंधी त्यसमा घ्यूकुमारीको लेदो हाली डल्लो बनाई भुङ्ग्रामा घुसारी दिनु, पाकेपछि निकालेर आधा तोलाको गोली बनाउनु, दिनको ३ पटक १-१ गोली तातो पानीसँग खानु, यसले गानो गएको निको हुन्छ ।

अथवा- पिपला, विरेनून, सुठो, धनियाँ, मोथे, हर्रो एति सबै चीज सम गरी पिसी कपडाले छान्नु, आवश्यकतामा तातो पानीसँग आधा तोला खानु । गानुगोला, कपट, अरुची, शूल, अजीर्ण र ज्वरोमा पनि लाभ गर्दछ ।

अथवा- ज्वानो, विरेनून, जिरा, बराबर पिसेर तातोपानीसँग खानाले गानो जाने रोग ठीक हुन्छ ।

अथवा- बेसारको धूलो तातोपानी या दहीसँग खानाले पनि गानु गएकोमा केही समय राहत आउँछ ।

अथवा- टिमुरको धूलो र बेसारको धूलो तातोपानीसँग खाए गानु गएको निको हुन्छ ।

अथवा- गैंडाको नाभि आइतवार या मंगलवारका दिन हरियो वा कालो नयाँ कपडामा राखी धूप दिई कम्मरमा बाँधे गानु गएको निको हुन्छ ।

गिँजाको रोगमा

चरीअमिलीको पातका रसले कुल्ला गऱ्योभने दाँतसम्बन्धी सबै रोग र गिँजा दुख्ने रोग निको हुन्छ।

गेष्टिक (वायु) बढि भएमा

अर्जुनवृक्षको बोक्रा थिची कपडछान गरी पानीमा राखी मन्द आगोमा पकाएर माटाका भाँडामा ढाकी राख्नु र प्रत्येक दिन १ चिया गिलाँसको मात्राले एक महिनासम्म पिउनाले जस्तै गेष्टिक भएपनि आराम हुन्छ।

अथवा- अमला, चित्रक, पिपला, हर्रो, सिधेनून यी सबै बराबर मिलाएर चूर्ण बनाइ राख्नु, तातो पानीसँग नित्य ५ ग्रामका दरले बिहान-बेलुकी सेवन गर्नाले अग्नि प्रदीप्त गराउँदछ, भोक जगाउनुका साथै शरीरमा ताकत र फूर्ति ल्याउँछ। मन्दाग्नी कता हो कता भाग्छ। डकार आउनु, पेट फुल्नु आदि सब समाप्त हुन्छन्।

अथवा- गाई अथवा भैंसीको काँचो दूध एक माना जति खाने गरेमा ग्याष्टिक रोग ठिक हुन्छ।

अथवा- खाली पेटमा चनाको सातुको सर्वत, बिरेनून मिलाएर खाने, काँचो लसुन र पानी बढी खाने, बिहान-बेलुका कागती पानी पिउने गर्ने गरे जस्तै पुरानो ग्याष्टिक पनि ठीक हुन्छ।

अथवा- गाई वा भैंसीको काँचो दूध सके १ माना, न सके आधा माना खाने गरेमा गेष्टिक निको हुन्छ।

अथवा- खाली पेटमा चनाको सातुको सर्वत, विरेनून मिलाएर खाने, काँचो लसुन र पानी बढि खाने, बिहान बेलुका कागती पानी पनि पिउने गर्ने गरे जस्तै पुरानो गेष्टिक पनि ठिक हुन्छ।

अथवा– अविपत्तीकर चूर्ण १/१ चम्चा चिसो पानीसँग खाने गर्नाले ग्याष्ट्रिक रोगमा लाभदायक हुन्छ ।

गोडा पोल्ने रोगमा

नागेश्वरीको फूल टिपेर बाख्रीको दूध मिलाई गोडामा लगाउनाले गोडा पोल्ने रोगमा शीतल गर्दछ ।

गोडा फुटेकोमा

बरको दूध र मैन पगालेर फुटेको ठाउँमा हालिदिनु फुटेको गोडा ठीक हुन्छ । गोडा फुटेको सञ्चो भएपछि केही खस्रो ढुङ्गामा गोडा (कुर्कुच्चो) घोट्ने पनि गर्नुपर्छ नि!

घाउ खटिरामा

निमको (रुखको) पात, बोक्रा, फल सबैथोक उपयोगी छ, मुख्य गुण बोक्रामा पाइन्छ-रहन्छ, यो तागतमा र ज्वरोमा विशेष लाभदायक छ । बोक्रा र पातको झोल पकाएर प्रयोग गर्नाले जुनसुकै घाउ खटिरामा पनि फाइदाजनक छ ।

घाउमा मासु न भरिएमा

नीमको पात, तिल र मुलेठी खूब मसिनो गरी पिस्नु र मह र घ्यू (विसम भाग) मा फेटेर घाउमा केही दिनसम्म लगाउनाले मासु भरिन्छ ।

घाँटी दुखेमा

सुकेको सिमलीको पात धूलो पारी तमाखु खानु, घाँटीसम्बन्धी रोग नष्ट हुन्छ ।

अथवा- सुकेको करेला कागतीको रसमा पिनेर घाँटी सुन्निएको ठाउँमा लगाउनाले घाँटी सुन्निएको ठीक हुन्छ ।

अथवा- सुकेको सिमलीको पातको काँढामा १ मासा पिपला र श्रीखण्डको धूलो मिलाएर पियो भने घाँटीसम्बन्धी रोग नष्ट हुन्छ ।

अथवा- फिट्किरी चूर्ण ३ मासा र पानी १५ तोला, ल्वाङ ३ मासा, पानी १ माना मिलाएर १५ मिनेट जति पकाउनु, पछिबाट २ मासा जति फिट्किरीको चूर्ण ले रगेडी कुल्ला गर्नु घाँटी दुख्ने रोग निको हुन्छ ।

घोडटाप्रेको गुण

यो शीतल हुन्छ । बुद्धि, स्मरणशक्ति र आयु बढाउँछ, स्वर खोल्दछ, स्वर हलुका हुन्छ । सबैरै उठी स्नान गरी घोडताप्रेका पात ३ वटा ल्याई गाईको ताजा घिउका साथमा ३ महिनासम्म (प्रत्येक दिन) खानाले कस्तै मूर्ख भए पनि बुद्धिमान्, लाटो भए बोल्न सक्ने हुन्छ । घोडटाप्रेका पात ल्याई खलमा कुट्नु र रस निकाल्नु, ४ माना रस असल गाईको घ्यू २ माना मिसाई पकाउनु, पानी सुकेपछि झिकी (उतारी) सेलाउनु । काठको या माटाको सफा भाँडामा राख्नु । बिहान सबैरै खाली पेटमा २ तोलाका दरले सो घिउ नित्य खानु । बुद्धि, आँखाको तेज, तागत, स्मरणशक्ति बढाई मगज ठण्डा गर्दछ । विद्यार्थीलाई विशेष फाइदा गर्दछ । औषधी सेवन कालमा सात्त्विक भोजन गर्नु अति आवश्यक छ ।

चर्मरोगमा

छालाको रोग छ भने बेसारलाई तिलको तेलमा पकाएर मालिश गर्नाले चर्मरोग ठिक हुन्छ ।

चिलाउने रोगमा

२–३ ग्राम शुद्ध गन्धक, केराभित्र राखेर या महमा फेटी दिनदिनै खानु । कपूर मिसाएको वा मिसाएर नरिवलको तेल लगाएर घाममा केही बेर बस्नु । अनि बिहान–बेलुकी नीम पत्ता पानीले नुहाउनु लाभ गर्दछ ।

अथवा - १ तोला कागतीको रसमा २ तोला नरिवलको तेल मिलाई शरीरमा मालिस गर्ने र तातो पानीले नुहाउनु, चिलाउने रोग नष्ट हुन्छ ।

चोटपटकको घाउमा

चोट लागेको ठाउँमा वरको दूध लगाउनु दुख्न कम हुन्छ । गोडा फुटेको ठाउँमा, गलेनीमा, हरिनाठ आदि ठाउँमा वरको चोप भरिदिनु, केही दिनमैं निको हुन्छ ।

अथवा- चिसो पानीको धारा दिनु । मह, तेल (विषम भाग) रुवामा भिजाएर घाउमा लगाइदिनु ।

चोटपटकबाट रक्तश्राव भएमा

रोहिणीको बोक्राको रस, मिहालको दाना या बोक्रा र धमिराको गुँडको माटो मिलाई पिसी छानी सिसाको गिलाँसको आधागिलाँस जति खाएमा रक्तश्राव बन्द हुन्छ ।

अथवा- शिरमा चिसो पारेको रुमाल राखिराख्ने र पाती र अजम्बरीझार पिसेर सोको रस नाकबाट तान्ने र केही तालुमा लगाउनाले । पाइन्छ भने शुद्ध राम्रो घिउ तताई सहन सक्ने तातो घिउ खान दिनु, फाइदा गर्दछ ।

छाती पोलेमा

६ मासा दूबो पिंधेर मिश्री मिलाई पिउनाले हृदयको जलन शान्त हुन्छ। तर सधैं खाइरहने चीज भने होइन।

छोप्ने ब्यथा (छारे रोग) मा

२ तोला कागतीको रस र आँकको पातको रस २ तोला मिलाएर नाकमा पचका हान्यो भने छोप्ने ब्यथा ठिक हुन जान्छ।

अथवा- ६ मासा जति बकाइनाको पातको काढा पकाएर खाने गरेमा छोप्ने ब्यथा नष्ट गरिदिन्छ।

छोरा नभएर छोरी मात्र भएमा

रजस्वला भएको चार दिन पछि कागतीको जराको एक तोला रसमा आधा माना चौलानी मिलाएर पिलाउने, तीनपछि यो औषधी ख्वाएपछि (समरात्री अर्थात् ८ औं दिनमा सम्भोग गर्नु छोरो पैदा हुन्छ[1]।

जलोदर रोगमा

घिउ कुमारीको गुदी साढे २ सेर, कालो मुनक्का साढे २ सेर,

---

१. यस अतिरिक्त पुत्र प्राप्तिको लागि शुक्राणु अधिक र (जीवित अवस्था) स्वस्थ भएमा छोरो र रजको अधिक हुन जाँदामा छोरी जन्मन सक्ने भएकोले पुत्रार्थीले वीर्य एवं शुक्राणुवर्धक औषधीहरू प्रशस्तरूपमा सेवन गर्नुका साथै रजस्वला भएको ६, ८, १०, १२, १४ या १६ औं दिनको रात्रीमा संभोग गरे छोरो र विषम रात्री अर्थात् ७, ९, ११, १३ वा १५ औं दिनको रात्रीमा संसर्ग भए छोरी हुनसक्दछ। यसका लागि अरू थुप्रै कुराहरू पनि जान्नुपर्ने हुन्छ, जुन कुरा दोश्रोभागमा प्रस्तुत गर्नेछौं। सम्पादक

नौसादर आधा सेर, फुराएको हिङ आधा सेर, जल आधा सेर र विरेनून मिलाएर १५ दिनसम्म साढे २ तोलाको मात्रा गरी बिहान बेलुकी २ टायम दिनको ५ तोलाको दरले खान दिनु, फाइदा गर्दछ। रोगीको बलावल विचार गरी आवश्यक परेमा दस्त पनि गराउनु पर्दछ।

पथ्य- दूध, मोही, फलको रस, अवस्था हेरेर विचार गरी दिनुपर्दछ; लगभग डेढ महिनामा सञ्चो लाग्दछ, नून खान दिनुहुँदैन।

अथवा- शरपूंख (सरपोका) को पात, जरो, बोक्रा इन्द्रेणीको पात-जरो-बोक्रा, करीलको पात, जरो-बोक्रा, यी सबैलाई समभाग गरी कुटी छानी मन्द आगोमा पकाउनु। जब गाढा (खोटो) बन्दछ, तब बिहान, बेलुकी, दिउँसो गरी १ पाउको मात्रा गरी १५-२० दिनसम्म खानाले निको हुन्छ।

जनै खटिरो भएमा

चित्रकारद्वारा सिंहको आकार (दुवैतिरको घाउमा नजोडिने गरी माझमा) बनाउन लगाउनु, खटिरामा चाहिँ सेतो दूबो खूब मसिनो गरी पिंधी लगाइदिनु फाइदा गर्दछ।

जुका परेमा

१ तोला सुन्तलाको बोक्राको काँढामा १ लाल हिंङ मिसी खानाले पेटका जुका नष्ट हुन्छन्।

अथवा- १ तोला विमिराको बोक्राको काढा बनाई पिउनु, जुका-चुर्ना नष्ट हुन्छ।

अथवा- कागतीको बियाँको धूलो बनाई पानीसँग खानाले पनि जुका नष्ट हुन्छन्।

अथवा- बकाइनाको गेडा ५-६ ओटा पानीमा फेटेर खाली पेटमा खानाले जुका चुर्ना नष्ट हुन्छन् - मर्दछन् ।

अथवा- तुलसीको रस ३ मासा देखि १ तोलासम्म मनतातो गरी पिउनाले बच्चाको पेटको जुका मर्दछन् ।

अथवा- १ तोला तुलसीको रस मनतातो पारेर त्यसमा मरीचको धूलो ३ रत्ती र कालीकाठ (वायुविडङ्ग) को दाना ३ लाल मिलाएर सेवन गर्नाले जुका मर्दछन् ।

अथवा - निमको पात, बोक्रा कुटेर त्यसको रस खानाले जुका चुर्ना मर्दछन् ।

जुम्रा चंजुम्रा नाश गर्नमा

१ सेर तिलको तेलमा धतुराको दाना २५० ग्राम हालेर पकाएको तेल सिसीमा छानेर राख्नु, आवश्यकतामा कपालमा दल्नु, जुम्रा चंजुम्रा मर्दछन् ।

जोर्नी दुखेमा

अदुवाका रसमा तिलको तेल पकाई मालिस गर्नाले सन्धी-बाथको पीडा, अङ्ग प्रत्यङ्ग जोर्नी दुखेको फाइदा गर्दछ ।

अथवा- ६ मासा धनियाँको गेडाको धूलोमा दशमासा सखर मिलाएर लगाउनाले गर्मीबाट दुखेको जोर्नी दुखाइ ठिक हुन्छ ।

अथवा- नागेश्वरीको गेडाको तेल लगाउने गरेमा जोर्नी बाथ ठिक हुन्छ ।

ज्वरो आएमा

सिमलीको पातको धूलो २ मासा र सिमलीकै पञ्चाङ्गको चटनी

वा काढा बनाएर सेवन गर्नाले एकुन्द्रो (पालो गरी आउने) ज्वरो, सुतिका, वायु बिग्री आउने ज्वरो नष्ट हुन्छ । यसैको काढा र ६ मासा सिमलीको फूलको धूलो, ६ मासा हर्रो, ३ तोला गाईको गहुँत मिलाई खानाले कलेजाको रोग नष्ट हुन्छ, पिशाब सफा गर्छ ।

अथवा- ज्वरो आएको २/३ दिन भैसकेको छ भने पिपलको डाँठले दतिवन गर्नु ज्वरो बढ्न पाउँदैन ।

अथवा- अमिलाको पातको रस खाने गरेमा ज्वरो र पिशाब पोल्ने दुवै ठिक हुन्छ ।

अथवा- सुन्तलाको बीजमा मिश्री मिलाई तताई खानाले ज्वरो र खोकी निको हुन्छ ।

अथवा- कागतीको रस, अदुवाको रस, सिधेनून यति ३ थोक बराबरी गरी मनतातो पारी लगाउनु, नसजस्तो सुँघ्नु, छिउँका आउँछ, कफ निस्कन्छ र कपाल दुखेको पनि निको हुन्छ ।

अथवा- १ तोला तुलसीको पातमा १ माना पानी मिलाएर कपडाले छानेर काँढा बनाउनु र अन्दाजी ५/६ तोला बाँकी रहेपछि निकाल्नु र पिउनु साधारण ज्वरो नष्ट हुन्छ ।

अथवा- कागतीको सर्वत पिउनाले प्यास र ज्वराको वेग कम हुन्छ ।

अथवा- तुलसीको हरियो पात, दश तोला मरीच, १ तोला पिपला, १ तोला जाइफल, सबैलाई कुटेर चूर्ण बनाउने र एक गेडा ठूलो चना जतिको गोली बनाउने र छायाँमा सुकाउने र १-१ गोली दिनमा ३ पटक तातो पानीसँग खानाले औलाको ज्वरो पनि नष्ट हुन्छ । (बच्चालाई मात्रा कम गर्नु) ।

अथवा- ४/५ ओटो कागती तास्नु, गेडा फ्याँकी दगल्च्याई

माटाको भाँडामा राखेर १ माना तातो पानी हालिदिनु, मनतातो भएपछि १ पाउ मिश्री या चिनी मिसाई मिचेर छानी पिउनु, यसले ज्वराको गर्मीलाई हटाउँछ, ज्वरो समेत निको पार्दछ ।

अथवा- आफ्नो नाकको जुन प्वाल बढि खुला छ त्यस प्वालमा रुवा राखेर अर्को नाकको प्वालबाट श्वास फेर्न कोशिस गर्ने । यस्तो अवस्थामा भित्र मनले सेतो वस्तुको संझना गरिरहने, यसो गरेमा दश-एघार दिनसम्म आइरहने ज्वरो छ भने ४-५ दिनमैं विसेक हुन्छ । ज्वरो पूरा न उत्रिञ्जेल खुलेको नाकको प्वालमा राखिएको रुवा निकाल्नुभनेहुँदैन ।

अथवा- ज्वरोको कारणले पेटमा ज्यादा औडाहा (गरम) भयो भने सेतो चन्दन घोटी करीब २० ग्राम जति नाभीमा लगाइदिनु, सबै शरीरमा जलन भएको छ भने नाइटोमा खुट्टा नभएको काँसको कटौरा राखी अरू कसैले करीब १ हात माथिबाट जलधारा दिनु । करिव १०-१२ मिनेटमा नै जलन कम हुनुका साथै ज्वरोबाट राहत मिल्दछ ।

अथवा- सधैं आइरहने ज्वरो छ भने १ तोला निमको बोक्रा तीन चौथाई पानीमा हालेर पकाउने र तीन तोला बाँकी रहेपछि झिक्ने र रोगीलाई ख्वाउनु ज्वरो ठिक हुन्छ ।

अथवा- पारिजातको दाना, बोक्रा या पात, घोडटाप्रे (ब्राह्मी) को पात, भृंगीराज, चरीअमिली, अविजालो एति सबै थिचेर आधा गिलाँस जति ख्वाइदिएमा जुनसुकै प्रकारको ज्वरोमा पनि फाइदा गर्दछ ।

ज्वरनाशक योग

गुर्जो, धनियाँ, निमको बोक्रा, रुद्राक्ष, लालचंदन सबैको आधा

आधा तोला लिएर काँढा बनाएर पिउनू । यसले सबै प्रकारको ज्वर निश्चय शान्त हुन्छ । यदि यसको अर्क बनायो भने झन् बेश हुन्छ, धेरै दिनसम्म काम दिन्छ । जुन औषधीको अर्क बनाउनु छ त्यसलाई २४ घण्टासम्म तीन गुणा पानीमा भाटाको भाँडामा भिजाएर राख्नुपर्छ र वक यंत्रले अर्क झिक्नुपर्छ । जति औषधी छ त्यति नै परिमाणमा निकालिएको अर्क प्रथम श्रेणीको हुन्छ । त्यस अर्कमा धेरै गुण हुन्छ ।

खपडको चिराइतो

चिराइतोको सुखा धूलो एक तोला, बच (बोझो) को धूलो एक मासा पानीमा पकाएर दुई मुठी बाँकी भएपछि छानेर पिउनाले सबै प्रकारको ज्वरोलाई फाइदा गर्छ, औषधी परीक्षित छ । यदि यसको पनि अर्क बनायो भने झन् बेश हुन्छ ।

हुताशन रस

सुठो एक तोला, शुद्ध सुहाग २ तोला, मरीच १$\frac{१}{२}$ तोला, कौडी भष्म १ तोला, शुद्ध मीठाविष ३ मासा सबै लाई मसिनो गरी पिनेर शिशीमा राख्नू । मात्रा एक एक लाल । सबै प्रकारको ज्वरोलाई नाश गर्दछ । सुदर्शनचूर्णले सबै प्रकारको ज्वर प्रकारको ज्वर शान्त हुन्छ ।

झाडा-बान्ता-हैजामा

हैजा फैलिने अवस्थामा प्रतिदिन २ वटा कागती खानासँग खानाले हैजाको डर हुँदैन ।

अथवा- कपूर १ तोला, ज्वानो डेडपाउ, कुटेर कागतीको रसमा

मुछेर मरीच जत्रो गोली बनाई १-१ गोली १-१ घण्टामा तातोपानीसँग खानदिनु हैजा निको हुन्छ ।

अथवा- गाईको मोही पिउनाले हैजा आउँदैन ।

अथवा- हैजा भएर प्राणान्तै पारेको छ यद्वा मर्ने नै भयो भन्ने टुङ्गोमा पुगेको छ भने १ माना जति अमिलिएको दही र चार मुठी जति जिरेखुर्सानी पिसी दहिमा मिलाई खान दिनु । यसरी २-३ पटक खाए मात्र पनि हैजा लखेटिन्छ ।

अथवा- हैजा लागेको व्यक्तिलाई ज्वानो र कपूर खान दिएमा हैजा निको हुन्छ ।

अथवा- प्याजको रस निकालेर ख्वाउनु, झाडा-बान्ता लागेको ठिक हुन्छ ।

अथवा- प्याजको रस र अदुवाको रस बराबर मिलाएर १-२ घण्टा बिराएर ३/४ चम्चा खुवाउने गरेमा हैजा ठिक हुन्छ ।

अथवा- १ मासा फिट्किरी, १ ग्राम स्वाग, १० ग्राम जति घोडटाप्रेको रस, १ तोला जति कुमालकुटीको माटो मिलाई पिसेर, छानेर पानीमा घोलेर एकछिन राख्नु त्यसपछि सो पानी पिउनु, धेरै फाइदा गर्दछ । थिइरो खाने त होइन नि !

टन्सिल बढेमा

नूनपानीले बिहान बेलुका कुल्ला गर्ने र सिलाजित घोटेर लगाउने गरेमा टन्सिल रोग ठीक हुन्छ ।

टाउको दुख्ने रोगमा

टाउको दुखेको बेलामा दुवै हातका पाखुरामा कपडा वा कमलो

डोरीले अलि अलि दुख्ने गरी राम्रोसँग बाँध्ने, यसरी बाँधेको ५/७ मिनेट पछि जब टाउको दुख्न कम भएको हुन्छ, तब बन्धन फुकाइदिने ।

अथवा- मिश्री १५ ग्राम, कागती या शंखत्रको अमिलो ५ ग्राम राखी पकाएर चाट्नाले टाउको दुखेकोमा राहत मिल्दछ ।

अथवा- बकाइनाको गेडा र पात पिसेर टाउकोमा लेप गर्नाले जस्तै पुरानो टाउको दुख्ने भएपनि ठिक हुन्छ ।

अथवा- कलमी सोडा, मरीच समभाग पिसेर १/२ चम्चा तातो पानीसँग खाने गर्नाले टाउको दुखेको आराम हुन्छ ।

तागत बढाउनमा

६ मासा गोरखमुण्डी (गोरखपान) को बीउ पिंधी बराबर मिश्री मिलाएर प्रतिदिन दूधसित खानाले अत्यन्त तागत बढ्छ र मनुष्य दीर्घायु पनि हुन्छ । यसको हलुवा बनाई धेरै महिनासम्म सेवन गरिरहे मनुष्यको कामशक्ति एकदम बढ्दछ, स्तम्भनशक्ति प्राप्त हुन्छ, यौवन स्थिर रहन्छ र कपाल कहिल्यै फुल्दैन ।

अथवा- मासको छाटाको पीठो घिउमा भुट्नु र त्यसमा मिश्री मिलाई २ तोलाको लड्डु बनाई बिहान बेलुका दूधसँग ४० दिनसम्म खानाले ताकत बढ्दछ, हृष्टपुष्ट समेत भइन्छ । औषधी प्रयोग कालमा पीरो अमिलो परहेज गर्नु ।

तितेपातीको गुण

वायुसम्बन्धी वात रोग, कफ, पित्त, वाथ, ठण्डी, रुघा, खोकी, शरीर - अंग प्रत्यङ्ग गनाउने, रक्तातिसार, मधुमेह, टी. बी. रोगमा समेत अनुपान मिलाई प्रयोग गर्नाले लाभ गर्दछ ।

त्वचाको रोग

मुखमा कालो दाग हुन्छ, अधिक चिन्ता, शोक या परिश्रम गर्नाले मुखमा कम उमेरमा नै कालो या रातो दाग जस्तो हुन थाल्दछ । प्रायः यो यकृत् या पेटको खराबीले हुन्छ । अधिक घाममा घुम्ने या अतिमैथुन आदिले पनि मनुष्यको चेहरा कालो, मैलो, दाग भएको हुन्छ । यी कारणहरूलाई त्यागेर यकृत् आदिको औषधि गर्नुपर्छ र मुखमा कुनै किसिमको बुकुवा लगाउनुपर्छ ।

आँकको दूधमा हलेदो पिनेर लगाउनाले गालामा आएका साना साना फोकाहरू ठीक हुन्छन् ।

अथवा- कडुवा तेल २१ दिनसम्म नस लिनाले गालामा आएका साना साना फोकाहरू ठीक हुन्छन् ।

अथवा- बरको कोपिला र मुसुरो दुवै गाईको दूधमा पिनेर केही कपूर र घिउ मिलाई मुखमा लगाउनू । एक महीनामा दाग ठीक हुन्छ ।

अथवा- भँगेराको बिस्टा सुकाएर पहेंलो सर्स्यूमा मिलाई मुखमा मल्नाले पनि मुखको दाग हट्दछ ।

अथवा- चामल, जौ, चना, मसुर, मटर समभाग, हलेदो आधा भाग लिएर मसिनो गरी पिनी बुकुवा जस्तो बनाएर मुखमा लगाउनाले मुख एकदम सफा हुन्छ ।

थुनिलो भएमा

पाकेको फर्सीको भेट्नु पानीमा घोटेर अलि अलि तताएर लगाउनाले थुनिलो नष्ट हुन्छ ।

अथवा- अरिंडको पात २ पाउ ल्याई २ पाथी पानीमा पकाउनु, पाकेपछि झिकेर छान्नु र स्त्रीलाई उत्तानो सुताई यो पानी छाती(स्तन)मा १०-१५ मिनेटसम्म धारा दिइ राख्नु, अनि अरिंडको तेलले मालिस गर्नु । अघि पकाइएको पात मसिनो गरी पिंधेर पुल्टिस स्तनमा बाँधिदिनु । गाँठो फुटेर दूधको प्रवाह ठिक आउँछ । यसमा अरिंडका पानीले सेके पनि हुन्छ । दूध टन्किएर रुँदै बस्नु पर्दैन ।

अथवा- अमलाको हाँगाको मुन्टा पानीमा घोटेर लाए पनि हुन्छ ।

अथवा- थुनिलो भएर थुन गानिएर असाध्य वेदना भएको छ भने १ मासा नौसादर दिनको ३ पटक खान दिनाले र नौसादरको मलम थुनमा लगाउने गर्नाले पनि थुनेलो निको हुन्छ ।

दम या श्वासरोगमा

दम र हिक्का भयानक रोग हुन् । यसको चिकित्सा सावधानीपूर्वक गराउनुपर्छ । रोग भएपछि रोगीलाई सावधानीसँग बस्न लाउनु । थोरै सिधेनून मसिनो गरी पिनी गाईको घिउमा मिलाई रोगीको छातीदेखि गलासम्म मालिस गर्नु । यसबाट श्वास, दमको ज्वरो छिटै घट्दछ ।

अथवा- आँकको जरो ३ तोला, अजवायन ३ तोला, गुड ५ तोला सबै पिनेर बयरको जत्रो गोली बनाउनु, बिहान बेलुका २-२ गोली खानाले दम ठीक हुन्छ ।

अथवा- थोहर (सिउँडी) को मोटो डण्डा ल्याएर त्यसमा प्वाल बनाई एक छटाक फिटकिरी भर्नु र पोल्नु, सेलाएपछि फिटकिरी झिकी २ लाल पानमा राखी नित्य खानु, २० दिनमा दम ठीक हुन्छ ।

अथवा- आँकको पहेंलो पात (आफैं झरेको) एक सेर लिएर एक तोला चून र एक तोला सिधेनून पानी सँगै पिनेर ती पातको दुवैतर्फ लेपन गरी छायामा सुकाउनु। फेरि ती पातहरूलाई एक हाँडीमा राखेर हण्डीको मुख बन्द गरी ३ घण्टासम्म पकाउनु, सेलाएपछि हण्डीबाट भस्म झिक्नु । एक लालको मात्रा गरी पानसँग नित्य खानु दम ठीक हुन्छ ।

अथवा- भुटेको आलस (अलसी) ३ तोला, मरीच १ तोला दुवै पिनेर राख्नु । बिहान-बेलुका नित्य ६ मासा चूर्ण १॥ तोला महसाथ खानु । छाती र गलाको कफ हट्छ र दम ठीक हुन्छ ।

अथवा- अपामार्गको क्षार २ लाल, एक मासा महमा मिलाएर अथवा थोहर (सिउँडी) को क्षार २ लाल या सूर्तीको क्षार २ लाल या आँकको क्षार २ लाल, १ मासा महमा मिलाएर खानाले छातीको कफ हट्छ र दम ठीक हुन्छ । अपामार्ग आदि जुन वस्तुको पनि क्षार निकाल्न पर्‍यो भने सबै सुकाएर आगो लगाउनु । खरानी बटुली एक भाँडामा राखी राती भिजाइदिनु, बिहान भाँडाबाट सफा जल निकालेर आगोमा राख्नु, जब पानी एकदम सुक्दछ अनि भाँडो उतारी त्यसमा रहेको क्षार निकाल्नु । यसरी हरेक वस्तुको क्षार बन्दछ ।

अथवा- गोरखमुण्डीको रस एक पाउ, असुराको, पातको रस एक पाउ, चिनी आधा सेर, पानी एक सेर सबै मिलाई पकाउनु जब एक सेर जल बाँकी रहन्छ उततारेर छानी शीशीमा भरेर राख्नु । यसबाट दुई दुई तोला सधैं बिहान बेलुका सेवन गर्नाले खोकी ठीक हुन्छ ।

अथवा- मुण्डीको पञ्चाङ्ग सुकाएर मिश्री र घिउ समभाग मिलाएर राख्नु । नित्य ६-६ मासा बिहान-बेलुका गाईको दूधसँग सेवन गर्नाले दम रोग नाश हुनुका साथै नेत्रदृष्टि पनि बढ्दछ ।

अथवा- धनियाँ र मिश्री चौलानीसाथ पिनेर थोरै पानीमा छानेर बालकहरूलाई पियाउनु खोकी र दम ठीक हुन्छ ।

अथवा- बनफसाको फूल ६ मासा, जेठीमधु ४ मासा, आलस ४ मासा, मिश्री एक तोला सबैलाई पिनेर एक पाउ पानीमा माटाको भाँडामा पकाएर आधा पानी बाँकी भएपछि छानेर बिहान-बेलुका पिउनु, दम र खोकी निश्चय ठीक हुन्छ । यो जवान पुरुषको मात्रा हो; बालकलाई चौथाई भाग दिनु ।

मह ६ मासा, मरीचको धूलो १॥ मासा, हलेदाको धूलो १॥ मासा, मिश्री ३ मासा, मिलाई दिनको २ पटक खानाले दम र पेट फुलेकोमा छिटो आराम मिल्दछ ।

अथवा- मह मिलाएर जौको खाजा खानाले पनि दमबाट राहत मिल्दछ ।

अथवा- बर्रो मुखमा लिई थोरै-थोरै चबाई रस निकाली खायो भने खोकी र दम दोहोलो हुन सक्छ ।

यसमा वायु कुपित हुनु नै मुख्य कारण हो । यो छातीको कफ सुक्नाले हुन्छ । कफलाई पातलो गरी निकाल्नु नै यसको उत्तम उपाय हो । पिपला, जाइफल, काकडसिंगी बराबर भाग लिएर मसिनो चूर्ण बनाएर ६ लाल चूर्ण महमा मिलाएर बिहान-बेलुका खानुपर्छ ।

अथवा- अदुवाके रसमा मह मिलाएर खानुपर्छ । श्वास, खोकी आदिमा अत्यन्त लाभदायक छ । यदि त्यसमा कस्तूरी मिलाई दिने हो भने अझ वेश हुन्छ ।

अथवा- सुठोलाई तावामा आधा भुटेर (पूरा मात्रा न भुट्नु) मसिनो गरी पिनेर छातीमा मल्नाले पनि श्वासलाई फाइदा गर्छ ।

अथवा- धुवाँ नभएको आगोमा मुजुरको प्वाँख डढाएर त्यसको

खरानी २ लाल, पिप्ला चूर्ण २ लाल महमा मिलाएर चाट्नाले पनि श्वासलाई फाइदा गर्छ । औषधी अनुभूत छ ।

अथवा- अदुवाको रसमा मह मिलाई केही दिन खानाले खोकी र दमको बेथा निको हुन्छ ।

अथवा- असुराको काँढामा मह मिलाई खाएमा दम टाढै भाग्दछ । काँढा पिएपछि तुरुन्त कुल्ला गर्नु हुँदैन ।

अथवा- पिपलको बोक्राको धूलो या खयरलाई धूलो बनाई अथवा मयूरको प्वाँखको भस्म महमा फेटी खानाले श्वास फेर्न सजिलो हुन्छ र रोग हट्दै जान्छ । परहेज रहनु, आलु कत्ति न खानु ।

अथवा- ल्वाङ २ वटा, पिपला २० वटा, जाइफल सानो २ वटा, मरीच १ चम्चा, सुठोको धूलो १ चंचा, कल्पी मिश्री ४ चम्चा यी सबै मिलाएर खलमा कुटेर धूलो पार्नु र सफा सिसीमा हालेर राख्नु । बिहान बेलुका आधा-आधा चम्चाको दरले मनतातो पानीसँग खाने गरेमा जस्तै पुरानो दम भए पनि ठीक हुन्छ ।

अथवा- अदुवाको रस र जेठीमधु मिसाएर खाने गरेमा दमको रोग ठिक हुन्छ ।

अथवा- धतुराको पात र बीउको धुम्रपान गर्नाले दमको रोगीलाई केही लाभ पुऱ्याउँदछ ।

अथवा- सिमलीको पात कुटेर त्यसको रस दिनको १ गिलाँस खाने गरेमा दम खोकी दुबै नष्ट हुन्छ ।

अथवा- १ मासा आँकको फूल, १ मासा सिधेनून, ३ लाल अफिम, ६ मासा ज्वानो सबै मिलाएर पिस्ने र सानो केराउ जत्रो गोली बनाई ४-४ घण्टामा १-१ गोली तातोपानीसँग खानाले दम र खोकी दुवै नष्ट हुन्छ ।

अथवा- १ तोला कपूर, १ तोला असली हिङ फुराएको मिलाएर चार लालको गोली बनाउनु र दमले आक्रमण गरेको बेलामा ३-४ घण्टाको फरक पारी रोगीलाई १ माना वा ५ मुठी मनतातो पानीसँग खान दिनाले जस्तै पुरानो दम पनि ठीक हुन्छ।

दालचिनीको गुण

बाक्लो भन्दा पातलो बोक्रो असल हुन्छ। अजीर्ण, अग्निमन्द, पखाला, आउँ र ज्वरोसमेतमा समेतमा उपयोगी हुन्छ।

दालचिनी ३ मासा, हर्रो १ मासा, ३ मासा पानीमा उमाली पकाउनु, छानेर १ मात्रका दरले खानु दिशा कब्जियत खलाँस गर्दछ।

दालचिनी कुटेको चूर्ण ३ मासा, रातो खयर ९ मासा उमालेको पानी आधा माना मिलाएर २ घण्टासंम राखिरहनु, २ घण्टाजति बितेपछि दिनको ३ पटक २ चम्चाका दरले खानु पखाला लागेको सञ्चो हुन्छ।

सूठो चूर्ण ५ लाल, दालचिनीको चूर्ण ५ लाल मिलाई बराबर पारी दिनको २ पटक तातो पानीसँग (खाना खानुभन्दा पहिले) खानु, अजीर्ण-पेट ढाडिएको निको हुन्छ।

दाँतको रोगमा

दिनमा जति पटक दिशा या पिसाब गरिन्छ, त्यति नै पल्ट दिशा-पिसाब न निखिउञ्जेल दुवै दाँतलाई टम्म मिलाएर दहरोसँग कस्ने, यसो गर्दा कमजोर दाँत दहरो हुनाका साथै दाँतमा कुनै पनि रोगहरू लाग्दैन। वृद्ध अवस्था भई दाँत हल्लिन लागिसकेको छ भनेतयो उपाय कामयाब न हुन पनि सक्छ।

अथवा- १ गिलाँस पानीमा २-३ मासा फिटकिरी पगालेर कुल्ला गर्ने र तुलसीको पात चबाएर कुल्ला गर्ने गरेमा दाँतको हर्षा ठीक हुन सक्छ ।

अथवा- मेथी भिजाएर त्यो पानीले बिहान बेलुका कुल्ला गर्ने गरेमा दाँत दुख्ने रोग ठीक हुन्छ ।

अथवा- मरीचको धूलो र कागतीको रस पानीमा मिलाएर कुल्ला गर्ने गरेमा दाँत दुख्ने रोग ठीक हुन्छ ।

अथवा- सिमलीको जरा पिंधी वा कुटी धूलो बनाएर फिट्किरी मिलाएर दाँत माझने गर्नाले दाँतका सबै रोगहरू भाग्छन् ।

अथवा- धयैंराको फूल, कोइरालाको बोक्रा सुकाएर कुट्नु-पिस्नु, छानेर त्यसमा फिट्किरी पनि पिसेर मिलाउनु, अनि दैनिक यो दन्तमञ्जनले माझनाले दाँतका रोगहरू नष्ट हुन्छन्, दाँत टलक्क टल्किने चम्किलो हुनुका साथै वृद्धावस्थामा दाँत फुक्लिएर दुःख पनि दिंदैन ।

अथवा- कोइरालाको बोक्रा सुकाई कुटेर धुलो पारेर फिटकिरी मिलाएर दाँत माझ्ने गरेमा दाँतको तमाम रोग नष्ट हुन्छ ।

अथवा- सिधेनून र बेसार, तोरीको तेल मिलाएर दाँत माझने गर्नाले दाँत हल्लिनेमा समेत नियन्त्रण गर्दछ ।

अथवा- दाँत किराले खाएर दुखेको छ भने जुन दाँतमा किराले खाएको छ त्यही दाँतले २/३ वटा ल्वाइ्को फुली चपाइदिनु दाँत दुख्न बन्द हुन्छ ।

अथवा- तुलसीको पात र चमेलीको पात मिलाएर चपाउनाले दाँतका रोग, गिँजा दुख्ने, मुखको दुर्गन्ध, जिभ्राको रोग र ओँठका रोगहरू पनि नष्ट हुन्छन् ।

दाँतको कीरा झार्ने औषधि

तुलसीको रसमा कपूर मिलाएर रुवोमा भिजाइ दाँतमा राख्नाले दाँतका कीराहरू मर्दछन् ।

अथवा- मरीच र कागतीको रसमा पानी मिलाई तताएर कुल्ला गर्नाले दन्त पीडा कम हुनुका साथै कीरा पनि झर्न सक्छ ।

अथवा- दाँतको छिद्रामा कपूरको टुक्रा राख्नाले दाँतको पीडा र दाँतको कीरा नष्ट हुन्छ ।

अथवा- हर्रोको चूर्णमा मह मिलाई एकछिन तामाका भाँडामा राखिदिनु, अनि गोली बनाई कीराले खाएको दाँतमा राखी अर्को दाँतले च्यापेर राख्नाले दाँतका सब कीराहरू मर्दछन् ।

अथवा- स्यूँडीको जरोको धूलो दाँतमा राख्नाले कीराहरू झर्दछन् ।

अथवा- रातीगेडीको जरो ल्याई कानमा बाँधे पनि कीरा झर्दछन् ।

अथवा- फुराएको हिङ दाँतमा राख्नु; कीरा मर्न सक्दछन् वा दाँतको असह्य पीडा आराम हुन्छ ।

दादको औषधी

माजुफलको चूर्ण ८० ग्राम, अमिलीको बोक्राको धूलो १० ग्राम, कपूर ५ ग्राम, नरिवलको तेलमा मिलाएर लगाउनु ।

अथवा- बेसारलाई तिलको तेलमा पकाएर मालिस गर्नाले दाद ठिक हुन सक्दछ ।

अथवा- तुलसीको पात दल्ने गरेमा पनि दाद हराउन सक्दछ ।

अथवा- अमला, स्यूँडीको दुध, सालधुप, घोडटाप्रे, गन्धक यी

५ थोक अमिलो मोहीमा पिंधेर लेप लगाउनाले दाद, सुकेलुतो निको हुन्छ ।

अथवा- नरिवलको बोक्रा पोलेर खरानी पार्ने र त्यो खरानीको धुलो अरँणको तेलमा मिलाएर दाद आएको ठाउँमा लगाउनाले दाद हराएर जान्छ ।

अथवा- मनशिला, सालधूप, मरीच, तिल, तोरीको तेल, आँकको दूध यी पाँच थोक पिनेर आवश्यकतामा दादमा लेप लाउनु, दादमा लाभ गर्दछ ।

अथवा- लेक पाडग्रो, टाप्रे, कुट् यी ३ थोक गउँतमा पिंधेर दादमा माशिल गर्दै लेप लाउनु ।

अथवा- वायुविडङ्ग, टाप्रे, कूट, हलेदो, सिधेनून, सर्स्यूँ यी ६ थोक कागतीका रसमा पिंधेर दादमा लगाउनु ।

अथवा- सेतो दूबो, हर्रो, सिधेनून, टाप्रे, वनतुलसी यी सबै एकत्र गरी अमिलो मोहीमा पिसेर लेप लगाउनु, यसरी ४-५ दिनसम्म दिनको ६-७ पटक लगाउनाले दाद निको हुन्छ ।

अथवा- दादलाई खूब कन्याएर पहाडिया कागती दल्ने गर्नु, दाद निको हुन्छ । (चहन्यायो भने दादलाई बज्र खाइस्! भन्नु) ।

अथवा- मूलाको बीउलाई कागतीको रसमा पिसी दादमा लगाउनु, दाद निको हुन्छ ।

अथवा- दहीमा निमको पात पिसेर दादमा लगाउनु निको हुन्छ ।

अथवा- १ छटाँक चमेलीको तेलमा १ तोला कपूर मिलाई दाद भएको ठाउँमा लगाउनाले निको हुन्छ ।

अथवा- सुहाग (स्वाग), चमेलीको तेल, गुलाफको फूल र

अलिकता कपूर यी सबैलाई एकत्र गरी कागतीको रसमा पिसी लगाउनाले दाद (र चिलाउने रोग) नष्ट हुन्छ।

अथवा- बेडूको दूध दादमा मल्नाले या मैनसील पानीमा घोटेर लाउनाले दाद आराम हुन्छ ।

अथवा- नीलोतुथो, गन्धक, कपूर १०-१० मासा पिनेर गाईको सय पटक घोलेको नौनीमा मिलाई नित्य मल्नाले र एक घण्टा घाममा बसेपछि स्नान गर्नाले पनि दाद निश्चय आराम हुन्छ । स्नानभन्दा पहिले गोमूत्र मलिदिनाले झन् उत्तम हुन्छ ।

अथवा- नीमको मद शरीरमा मल्नाले या नीमको अर्क पिउनाले दाद आराम हुन्छ ।

अथवा- सालधूप, गन्धक, भुटेको सुहाग, फिटकिरी पिनेर घिउमा मिलाएर लाउनाले पुरानो दाद पनि आराम हुन्छ ।

दाह-प्यासमा

धनियाँ २ तोला, माटाका भाँडामा हाली पानी हालेर भिजाई रातभर राख्नु १ तोला मिश्री मिलाई छानेर खानु; प्यास, छटपटी, डाहा शान्त हुन्छ ।

दिशा खलाँस गर्नुपरेमा

दालचिनी ३ मासा, हर्रो १ मासा, ३ मासा पानीमा उमाली पकाउनु, छानेर १ मात्रा का दरले खानु; दिशा कब्जियत भएको खलाँस गर्दछ ।

अथवा- बेलुकी सुत्ने बेलामा १ गिलाँस तातोपानीमा ३-४ चम्चा कागतीको रस मिलाई पिउनाले दिसा खलाँस हुन्छ ।

अथवा- दुई दाना कागतीको बाहिरको बोक्रा ताछेर भित्रको सेतो बोक्रा सहितको केस्रा दगल्च्याई कुनै सफा सिसाको गिलाँसमा राख्नु, त्यसमा पानी पनि हालेर राती ओसमा राखी बिहान मिचेर छान्नु र सो पानी सटक्कै पिइदिनु, यसले दिसा खलाँस गर्दछ, आन्द्राको कमजोरी समेत हटाउँछ।

अथवा- २ वटा कागतीको रसमा तातो पानी र चिनी मिलाई पिउनाले दिशा खलाँस हुन्छ।

अथवा- पाकेको फर्सीको तरकारीमा सुठोको चूर्ण हालेर खानाले दिशा खलास हुन्छ

अथवा- जसलाई कब्जियत हुने गर्दछ उसले प्रत्येक दिन बिहान ५/६ वटा पाकेको केरा खाने गरेमा कब्जियत रोग ठीक हुन्छ।

दुब्लो व्यक्तिलाई पथ्यापथ्य पदार्थ

दुब्लो शरीर भएकालाई पौष्टिक भोजनको आवश्यकता हुन्छ, तर पौष्टिक भोजन पच्न गाह्रो हुन्छ र दुब्लो मान्छेको जठराग्नि पनि मन्द हुन्छ। यसैले उनीहरूलाई पौष्टिक तर सजिलोसँग पच्ने पदार्थ पथ्य हुन्छ। गहुँ, चामल, मकै, रहर, मुँगी उनीहरूको लागि सदा पथ्य हुन्छ। दूध, चाँडै पच्दछ र पौष्टिक छ। उनीहरूले दिनमा अलिअलि गरेर धेरै पटक दूध पिउनु पर्छ। घिउ, 'तर', मखन पौष्टिक छन्। आलु, काँक्रो, अंगुर, सुन्तला उनीहरूको लागि पथ्य छ।

दुर्बल मनुष्यले नित्य आधा सेर दूधसँग सतावरी (कुरिलो) को जराको चूर्ण या पंजामुसली (हाथजोडी) को चूर्ण एक तोला खाने गर्नुपर्छ। तर दुर्बल व्यक्तिले खाएर सुतिरहनु हुँदैन। भोजनको परिमाण अनुसार केही शारीरिक परिश्रम पनि गर्नुपर्छ र पौष्टिक पदार्थ पनि यस्तो खानुपर्छ जुन पच्नमा हलुको होस्। जति जति

शरीरमा बल आउँछ त्यति त्यति विशेष पुष्टिकारक भोजन गर्ने र विशेष परिश्रम या व्यायाम गर्ने गर्नुपर्दछ।

दुर्बल व्यक्तिले धेरै लंघन गर्नु हुँदैन, धेरै व्यायाम र धेरै परिश्रम पनि गर्नु हुँदैन।

दृष्टि मन्द भएकोमा

१० ग्राम तोरीको तेल र ४० ग्राम जति ताजा गाईको गोबर मिलाई निचोरी कपडछान गरी सो रस मन्द-मन्द आगोमा पकाई जब तेल मात्र रहन्छ, तब त्यसलाई दैनिक आँखामा लगाउनाले दृष्टि तेजिलो हुन्छ।

अथवा- त्रिफलाका चूर्णमा मह र घ्यू (विषम भाग) लिई आँखाका वरिपरि लगाउने गर्नाले दृष्टि तेजिलो हुन्छ।

दुभी र सेतोदाग सम्बन्धमा

लक्षण- यो रोगले यद्वा दुभीले शरीरमा पहिले त थोप्लो थोप्लो भएर देखापर्दछ। कसै कसैमा त यो दुभी आफैं हराएर जान्छ, तर कोही कोहीमा भने क्रमशः सानो सेतो टाटो (दाग) को रूपबाट फैलिँदै जान्छ र केही समयसम्ममा नै सारा शरीरभर फैलिंदै जान्छ। तर कोही कोहीमा भने जत्ति पैला देखा परेको (उब्जेको) थियो, त्यत्तिकै मात्र (यथावत्) रहेको पनि पाइएको छ।

यो रोग पूर्णतः सरुवा त होइन, तर सर्दैन-सरुवा होइन भनेर नकार्न पनि सकिँदैन। लोग्नेस्वास्नीमध्ये कुनै एउटालाई सेतो दाग भएको भए अर्कोलाई पछिसम्म पनि (आंशिकरूपमा) पनि सरेको पाइएन। तर आफ्ना कुनै वंशमा पनि देखा नपरेको भए तापनि जन्मेको मात्र ६-७ महिना भएको बालकमा पनि यो सेतो दाग रोग अचानक

सेतो सानो टीकाको रूपमा भएको फेला परेको छ । वंशाणुगत, सरुवा वा खानपिन (विसम भोजन) बाट हुन्न कि भन्नु र हुन्छ कि भनेर पूर्णतः नकार्न पनि सकिएको हुँदैन । जेहोस् यो एउटा पीडादायक रोग न भए पनि देख्नमा न राम्रो र सानो यद्वा मामुली रोग भने र नीचमार्न वा औषधी गर्न छोड्न भने पक्कै सकिंदैन ।

माथि उल्लेख गरि सकिएको छ कि कोही कोहीलाई यो सेतो दाग कुनै एक ठाउँमा मात्र धैरै वर्षसम्म न फैलिइकन रहिरहन्छ भने कसैलाई यो रोग देखापरेको ३-४ दिनमैं छपक्कै शरीर ढाकेको (फैलिएको) पाइयो । धैरै जसोलाई वर्षादको समयमा चिलाउने गर्दछ भने कसैलाई सेतो दाग भएको ठाउँमा स्पर्श-ज्ञान नभएको हुनसक्छ ।

यो रोग लागेका मध्ये सबैलाई औषधी गरेर पूर्णतः सञ्चो हुन्छ भन्न सकिँदैन । किनकि यो रोग साध्य र असाध्य (अर्थात् औषधी गरेर सञ्चो हुने र नहुने २ प्रकारका) हुन्छन् । ज्यादा चम्किलो (से .... तो टाटो) भएको, हातका नङ्सिलीमा भएको, औंला-औंलामा फैलिएको, ओँठमा, आँखाको परेलीमा, गुप्तस्थान आदिमा भएको र जुन ठाउँमा सेतो टाटो छ त्यसठाउँबाट सेतो रौं आएको र वर्ष पुरानो भएको छ भने त्यो असाध्य यद्वा औषधी गरेर ठिक हुँदैन भने पनि हुन्छ ।

अतः यस अवस्था बाहेकका रोगीले (सेतो दाग देखा पर्नै बित्तिकै) भरसक छिटो उपचार गर्नु श्रेयस्कर हुन्छ ।

सेतो दाग भएका रोगीहरूले (सकसम्म) जिन्दगीभरनै माछा खानु हुँदैन । किनकि माछाको मासुले उक्त रोग फैलाउनमा उत्तम मनिएको छ । रोग निको भएर पनि भरसक न खानु । साथै अन्य चीजको मासु, ज्यादा, पीरो, ज्यादा नुनिलो, धैरै अमिलो, ज्यादा

गुलियो, भेण्टा, मासको दाल, करेला, काँक्रो आदिका खाँदेका – (अम्ल्याइएका) चीजहरू र तामा आदि चीजहरूको परहेज गर्नु बढिया हुन्छ ।औषधी प्रयोग गरुञ्जेल यी माथि बताइएका विषयहरूको परहेज त अवश्य पालन गर्नु पर्दछ । यो रोग न लागेकाहरूले पनि माछा या मासु सँग दूध मिसाएर वा आधाघण्टा अघि वा पछि पनि दूध खानु योग्य हुँदैन । यसरी खाईदा रोग न भए पनि तुरुन्त पैदा गर्दछ भन्ने कुरा आयुर्वेद ग्रन्थहरूमा उल्लेख भएको पाइन्छ ।

अब यहाँ दुभी र सेतो दाग नाश गर्नमा लाभदायक–उपयोगी मानिएका केही औषधीहरू उल्लेख गरिन्छ–

कुटको चूर्ण ३ तोला, मूलाको बिउको चूर्ण ३ तोला, दहीदयालाको चूर्ण ३ तोला, हलेदो ३ तोला, नागकेसर चूर्ण ३ तोला, सर्स्यूँ चूर्ण ३ तोला यी सबैथोक मसिनो गरी पिसी छानी राख्नु, आवश्यकतामा थोरै लिई गोमूत्रमा पिसी दागमा दैनिक लगाउने गर्नु ।

अथवा- अपामार्गको रसमा मूलाको बीउ खूब मसिनो गरी पिसी दूभी भएको ठाउँमा लगाउनु ।

अथवा- कागतीको रस तीलको तेल मिलाएर लगाउने गरेमा दुबि नष्ट गर्छ ।

अथवा- हलेदो र मूलाको बिउको चूर्ण समभाग लिई केराको गानाको रसमा पिसी दुभी भएको ठाउँमा लगाउनु, लाभ गर्दछ ।

अथवा- कागतीको रसमा तिलको तेल मिलाएर दल्ने (मालिस गर्ने) र करीब २ घण्टा पछि नुहाउने गर्नाले विफर आदिको नयाँ खत र दुभी आदिको दाग पनि नष्ट हुन्छ ।

अथवा- मूलाको बीउ, अपामार्गको रसमा या दहीमा पिसेर लगाउनाले सेतो दाग नष्ट हुन्छ ।

अथवा- गन्धकको चूर्ण र जवाखरको चूर्ण तोरीको तेलमा पिसेर लगाउनाले सिध्म आदि गरिएका कोढ़ र सेतो दाग नष्ट हुन्छ ।

अथवा- सोधित हरताल, सोधित गन्धक र बेसार गोमूत्रमा पिसेर लगाउनाले सेतो दाग नष्ट हुन्छ ।

अथवा- सिधेनून, गाईको गोबरको भस्म र बेसार एकत्र गरी पिसी महमा फेटी लगाउनाले सेतो दागसम्बन्धी रोग नष्ट हुन्छ ।

अथवा- नौसादर महमा फेटी लगाउनाले सेतो दाग नष्ट हुन्छ ।

अथवा- गन्धक रसायन बटी २/२ गोली बिहान बेलुका खाली पेटमा दूधसित सेवन गर्नाले दाग निर्मल हुन सक्छ । साथै बाकुची तेल दागमा लगाउनाले अझ लाभदायक हुनजानेछ ।

अथवा- शिलावटी (शिलाजीत + र गञ्जन) लाई गाईको ताजा गहुँतमा घोलेर रात्रिमा लगाई सुत्ने र भो लेपल्ट बिहानै फिटकिरी पानीले धुने गर्नाले सेतो दागहरू हराउन सक्छन् ।

अथवा- कत्था र अमलाको काढ़ामा बाकूची चूर्ण मिलाई धेरै दिनसम्म खाने गर्नाले सेतो दाग नष्ट हुन्छ, यो लाभदायक औषधी हो ।

अथवा- नौसादारको धुलोमा मह मिलाएर लगाएमा श्वेतकुष्ठको दाग हराएर जान्छ ।

अथवा- आफैं मरेको (तर मरेको ४-५ दिन भित्रैको) कुकुरको हड्डीको भस्म, केराको कोसाको भस्म र कौवाको विष्टी एकत्र गरी पिसी महमा फेटी कम्तिमा ४० दिनसम्म लगाउने गर्नाले जस्तै सेतो दाग पनि निको हुन्छ ।

अथवा- फोटो धुने केमिकल लगाउने गरे पनि केही समयको दुभी निको हुनसक्छ ।

अथवा- सेतो दूबो, गाईको दूधको फिनमा पिसी लगाउने गर्नाले दुभी र सेतो दागमा लाभ गर्दछ ।

अथवा - घोडटाप्रे, लसुन, सिधेनून र चितोको जरो यी सबै एकत्र गरी पिसी थिनैका रसमा मिलाएर लेप लगाउने गर्नाले सेतो दाग निको हुन्छ ।

अथवा - निमको पात १ तोला, कालो तिल ६ मासा, समुद्रनून ६ मासा र पुरानो गुड २ तोला मिलाएर राख्नु, उमेर अवस्था हेरी १½ तोला २ मासा देखि सम्मको मात्रा गरी खाने गर्नाले सेतो कोढ़ हराउँछ ।

यस रोगमा खयरको काँढा र जौको भोजन दिनुपर्छ । खयर र अमला एक एक तोला लिएर काँढा बनाउनु । पाकेपछि काँढामा एक तोला बाकुचीको बीजको चूर्ण मिलाएर थोरै मह पनि मिलाई पियाउनु । ११ दिनसम्म पिउनाले श्वेतकुष्ठ आराम हुन्छ ।

अथवा- केराको भस्म, कौवाको विष्टा, बेडूको जरो एकै ठाउँमा पिनी लेप गर्नाले ४० दिनमा श्वेतकुष्ठ आराम हुन्छ ।

अथवा- लोहाचूर्ण, कालो तिल, रसोत, बाकुची, अमला सबै भृङ्गराजको रसमा पिनेर एक महिनासम्म लगाउनाले वा मैनसील र अपामार्गको भस्म समभाग गोमूत्रमा पिनी लेप गर्नाले श्वेतकुष्ठ आराम हुन्छ ।

अथवा- श्वेत करवीरको जरो, मिठाविष, आधा पाउ पानीसँग मिलाई सिलौटामा पिनी एक पाउ बेडूको जरा पनि पिन्नु र दुई सेर तिलको तेल र चार सेर गोमूत्र मिलाएर पकाउनू तेलमात्र बाँकी भएपछि झिकी छान्नू, यो मालिस गर्नाले पनि श्वेतकुष्ठ को दाग नष्ट हुन्छ।

अथवा- खयरको बोक्रा र बाकुचीको चूर्ण एकत्र गरी पिसी छानी (गुच्चा जत्रोको अनुपान गरी) अमलाको काढ़ासँग खाने गर्नाले सेतो कोढ़ आराम हुन्छ ।

अथवा- नीलोतुथो १० तोला, नौसादर १० तोला, सुहाग १० तोला, गन्धक १० तोला, नरीवलको भित्रीभागको चूर्ण २ सेर यी सबै कुटेर पींधमा प्वाल भएको एक हाँडीमा पहिले नरीवलको चूर्ण त्यसमाथि अरू चीजहरू कुटेर हाल्नू । हाँडीको पींधमा एक दुई मसिनो तार लगाइदिनू ताकि प्वाल बन्द न होस् । त्यो छिद्र मुनि एउटा सीसाको गिलास भुईमा खाल्डो खनेर राखिदिनू; गिलासदेखि लिएर माथिको हाँडीको मुखसम्म गिलो माटोले संपुट गरिदिनू । अनि माथिबाट एक बोरा गुइँठा बालेर आगो लगाउनू, औषधिको तेल गिलासमा भरिन्छ । यो तेल दाद, लुतो, सेतो दाग आदिमा लगाउनाले शतप्रतिशत लाभ हुन्छ । यदि यो तेल लगाउँदा धेरै पोल्यो भने माथिबाट मखन लगाउनू । औषधी अमोघ छ ।

अथवा- खयरको बोक्रा, नीमको फूल-पात-बोक्रा-फल र जरो (राम्रोसँग धोइ पखाली गरी) आधा-आधा सेरको मात्रा लिनु, अनि मरीच, हर्रो, बर्रोको बोक्रा, अमला र बाकुची चूर्ण १-१ पाउ लिनु र माथि बताइएका सबै औषधीहरू पनि एकत्र गरी पिसी छानेर राख्नु, जेठीमधुको क्वाथसँग नित्य चार महिनासँग खाने गर्नाले सेतो कुष्ठ मासा अवश्य निको हुन्छ । मात्रा-अवस्था उमेर हेरी ३ मासा देखि ६ मासासम्म गर्नु । पूर्ण परहेजमा रहनु ।

चीताको बोक्रा दुई भाग, सेतो रत्तीको जरोको बोक्रा एक भाग, वावची तीन भाग, जंगली अंजीरको जरोको बोक्रा एक भाग यी सबै मिलाएर गोमूत्रमा खल गरी सेतो दागमा लगाउनू । फोका फुटेर जब दूषित पानी (पीप आदि) निक्लन्छ अनि नीमको तेलको

अथवा- पुनर्नवाको जरो आधा पाउ सरस्यूँको तेलमा मिलाएर पिनेर एक छटाक सिन्दूर मिलाएर मलहम बनाउनू र सेतो दागमा लगाउनू आराम हुन्छ ।

अथवा- यी तल लेखिएका कुनै एक वा दुई औषधी प्रयोग गर्नाले दुभी र सेतो दाग रोग निवारणमा केही लाभदायक मानिंदै आएको छ –

१) वृहद् मरिचादि तेल
२) मरिचादि तेल
३) सोमराजी तेल
४) विष तेल
५) श्वेतकरवीराद्यतेल
६) सिन्दूराद्य तेल
७) मञ्जिष्ठादि क्वाथ
८) पञ्चनिम्ब
९) पथ्यादि लेप
१०) एकविंशतिक गुग्गुल
११) कैशोर गुग्गुलु
१२) वृहद् मंजिष्ठादि क्वाथ
१३) पञ्चतिक्त घृत
१४) पञ्चतिक्त गुग्गुलु
१५) तालकेश्वर रस
१६) कन्दर्पसार तेल
१७) सोमराजी घृत
१८) शशाङ्क रस
१९) श्वित्रकुष्ठारि रस
२०) श्वीत्रहर तैल
२१) श्वीत्रगजसिंह तेल
२२) शरिवाद्य तेल
२३) सर्षपादि चूर्ण
२४) हरिद्रा चूर्ण
२५) श्वीत्रहर बटि
२६) हरिद्राबटिका
२७) श्रीपर्ण तेल
२८) सर्वाङ्ग सुन्दरी गुटिका
२९) चन्द्रप्रभावटि
३०) सिद्ध तालेश्वर रस इत्यादि

यससम्बन्धी अरू औषधीहरू पनि यसै पुस्तकमा अन्य शीर्षकबाट पनि उल्लेख गरिएको छ ।

दूध बढाउनु परेमा

मासको दाल गल्ने गरी पकाएर खाने गरेमा स्त्रीहरूको दूध बढेर आउँछ र बच्चा पनि हृष्टपुष्ट हुन्छ ।

धनुष्टंकारमा

चितोको जरा, जाखीको जरा, दूधेझारको डाँठ थिचेर या त्यसै चबाएर खाएमा राहत मिल्दछ ।

धातुपुष्टमा

अस्वगन्धा ४० तोला, विधायरा ४० तोला र मिश्री ४० तोला गरी सबै एकत्र पार्नु, पिसेर छान्नु, अनि बिहान बेलुका मनतातो दूधसँग करीव १ महिनासम्म लगातार सेवन गर्नाले धातु पुष्ट भई जवानीको जोश आउने छ । संभोगमा वीर्य धेरैबेरसम्म रोकिइरहनमा पूरा सहयोग गर्दछ ।

अथवा- तुलसीको बीज र तुख्मेरिहाँ पिसेर त्यसमा मिश्री पनि मिलाई बिहान बेलुकी मनतातो दूधसँग सेवन गर्नाले धातु पुष्टि हुनुका साथै संभोगशक्तिमा समेत वृद्धि हुन जान्छ ।

अथवा- आधा माना मासको छाँटाको पीठो, आधा माना गहुँको पीठो, उत्ति नै जौको पीठो, १ चौथाई चामलको पीठो, आधा चौथाई पिपलाको धूलो, आधा माना घ्यूमा भुटी बास्ना आएपछि (केही रातो भएपछि) १ माना चिनी या मिश्रीको चास्नी हाल्नु, एकनासे भएपछि ४ तोलाको लड्डु बनाउनु, बिहान बेलुका दूधसँग खानु, धातु पुष्टी हुन्छ, संभोगशक्ति खूब बढ्दछ ।

अथवा- १-१ तोला सोधित शिलाजीत गाईको गउँतसँग खाने गरेमा धातुरोग ठिक हुन्छ ।

अथवा- २ तोला बराबरको कमलको पात थिचेर राती पानीमा भिजाउनु र बिहान छानेर मिश्री मिलाएर पिउने गरेमा धातुरोग र पिशाव पोल्ने पनि ठीक गर्छ ।

अथवा- मासको पीठो, २ तोलामा, ९ मासा घिउ, ६ मासा मह मिलाई खानु, त्यसपछि दूध पिउनु । ४ महिंनासम्म खानाले धातुपुष्ट हुनुका साथै घोडाको जस्तो तागत हुन्छ । ब्रह्मचर्य पालन गर्नु आवश्यक छ ।

अथवा- पीपलको फल, मुन्टा र जरा ६-६ मासा ल्याई धूलो पारी छानी त्यसलाई दूधमा पकाउनु र सो पाक खाने गर्नु ।

अथवा- बकेर्नो गाईलाई मासको घाँस खान दिने गर्नु, त्यसको दूध खाने गर्नाले धातु पुष्ट हुनुका साथै जोडदार तागतिलो भइन्छ ।

अथवा- मनतातो दूधमा मह मिलाई खानाले धातु पुष्ट र तागत बढ्दछ । (तर ज्यादा तातो दूधमा भने मह मिसाएर खानु हुँदैन) ।

अथवा- भिण्डो? गोईंठाका आगामा पकाउनु काउछाका बिआँ, गाईको ५ सेर दूधमा पकाउनु, अमला दाना बराबरको प्रमाण गरी मिलाएको मनतातो दूधसँग खानु खूब स्तम्भन हुनुका साथै कामदेव जाग्दछ ।- (प्रा. ह. लि. पु.)

अथवा- नागार्जुन, अस्वगन्ध, गाईका दूधमा पिसी खीर पकाउनु, प्रातः उठी चिसोपानीसित ३१ दिनसम्म खानाले धातुपुष्ट हुनुका साथै कामदेव बढ्दछ ।

धेरै तिर्खा लाग्ने रोगमा

मह मुखमा १० मिनेटसम्म राखिरहने र पछि कुल्ला गर्नाले घोर प्यास पनि शान्त हुन्छ ।

अथवा- अमलाको रस एक मासा घिउ, एक मासा सिधेनून मिलाएर पिनी शिरमा लगाइदिनु, यसले कण्ठ, तालु आदि सुक्ने तत्काल आराम हुन्छ ।

अथवा- २ तोला धनियाँ हाँडीमा पकाएर, छानी चिनी मिलाएर अलिअलि गरी पिउनाले प्यास र दाह शान्त हुन्छ ।

अथवा- पीपलको बोक्रा जलाएर भस्म गराउनु, त्यस भस्मलाई पानीमा मिलाउनु जब पानी निथ्रन्छ अनि दोस्रो हंडीमा राखिदिनु । यो पानी २-२ तोला पिउनाले प्यास र वमन शान्त हुन्छ ।

अथवा- सानो ब्राह्मीको पात कुटेर रस निकाली त्यस रसमा सेतो जीरा र मिश्री मिलाएर १-१ मासा दिनमा पटक-पटक पिउनाले प्यास शान्त हुन्छ ।

नुपंसकतामा

घोडाको रालमा सेतो सर्स्युं, मजिठो, जाइफल र पठेराको पात यति एकत्र गरी पिसनु र लिङ्गमा लगाउनु त लिङ्ग एकदम मात्तिन्छ ।

अथवा - मह, कुचिला, अपामार्ग, सेतो सर्स्युं, विहींका फल, पीपला, अश्वगन्ध, सिधेनून, मरीच, सुँगुरको मासु यति एकत्र गरी पिसी लिंगमा लेपन गर्ने गर्नु, तन्त्रेरीका झैं तेज हुन्छ ।

नाडी मन्द भएमा

शुद्ध कपूर १ तोला, फुराएको असल हिङ आधा तोला, असल कस्तुरी, अदुवाको रसमा मिलाई २ लालको गोली बनाई १-२ गोली (तातो) पानीसँग खानाले नाडी आउँछ । बिरामी बेहोस भएको भए उक्त औषधी जिभ्रामा ४-४ घण्टामा लगाइदिंदै गर्नु; नाडी साबिक हुन सक्छ, रोगीको होश पनि फर्कन्छ ।

नाडीब्रण

जुन घाउ कहिल्यै भरिंदैन, बढ्दै जान्छ, निरन्तर पीप बहन्छ,

यसलाई नाडीब्रण भन्दछन्। सिउँडीको दूध, आँकको दूध, दारूहल्दी तीनैलाई कपडामा लपेटेर नाडीब्रणको भित्र राखिदिनाले घाउ आराम हुन्छ।

अथवा- मनुष्यको शिरको खप्परको हाड गोमूत्रसँग पिनेर लेप गर्नाले पनि नासुर (नाडीब्रण) ठीक हुन्छ।

अथवा- मह र सिधेनून मिलाई कपडामा लपेटेर ब्रणमा राख्नाले पनि घाउ आराम हुन्छ।

अथवा- शुद्ध गुग्गुल, त्रिफला, त्रिकुटा समभाग मिलाएर पिनी, छानी यो चूर्ण घिउमा मिलाई ३-३ मासाको गोली बनाई यो गोली नित्य गुर्जोको काँढासँग खानाले दुष्टब्रण आराम हुन्छ।

अथवा- भँगेराको बिष्टा मसिनो गरी पिनेर लेप गर्नाले पनि घाउ ठीक हुन्छ।

नाथ्रो फुटेको बन्द गर्नमा

पानी तताई सहन सक्ने भएपछि हात गोडा चोभिदिनु, नाकबाट बगेको रगत बन्द हुन्छ।

अथवा- कागतीको रसको नस हाल्नाले नाथ्रो फुट्ने रोग नष्ट हुन्छ।

अथवा- १ मासा मरीच पिसेर, त्यसमा १ तोला पुरानो शखर पनि मिसाई दहीसँग खानाले नाथ्रो फुट्ने रोग निको हुन्छ।

अथवा- निमको पात र ज्वानो पिंधेर कञ्चटमा लेप गर्नाले नाथ्रो फुट्ने रोग निको हुन्छ।

अथवा- धनियाँको पात कुटेर त्यसको रस नाकमा हाल्नाले नाथ्रो फुट्ने रोग नष्ट हुन्छ।

अथवा- नाकमा गेंदाको पातको रस या अनारका कोपिलाको रस या दूबोको रस या बनचौराईको रस यी ४ थोकमा जुन जुन पाइन्छ त्यही त्यही चिजको रस निकाली छान्नु र नाकमा २ टायम वा आवश्यकतामा नाकमा राख्नु निको हुन्छ।

अथवा- (सफा) हरियो दूबो पिस्ने र त्यसको रस कपडाले छानी नाकमा २-४ थोपा हाल्ने गरेमा नाकबाट रगत आउन बन्द हुन्छ।

अथवा- तुलसीको रस नाकमा हाल्ने गरे पनि नाकबाट रगत आउन बन्द हुन्छ।

निनवाको औषधि

जिभ्रामा, ओठमा, घाँटीमा, गिँजामा साना साना खटिरा हुने रोगलाई निनवा भन्दछन्। यसको औषधी - चमेली फूलको पात या फूल मसिनु गरी चबाउनु, केही खानु, केही खटिरामा लगाउनु, यसरी ४-५ दिनसम्म प्रयोग गरेमा निको हुन्छ।

नेत्ररोगमा

नेत्र र पाउको नाडीमा आपसमा घनिष्ट सम्बन्ध हुन्छ। यसकारण नेत्रको आरोग्य चाहनेले पाउ खूब धोएर सफा राख्नुपर्दछ। पाउमा तेल मालिस गर्नुपर्छ। नाङ्गो पाउले गर्मीमा प्रातःकालमा शीत परेको दूबो भएको जमीनमा नित्य भ्रमण गर्नुपर्छ।

हर्रो एक भाग, अमला ४ भाग पानीमा पिनी साना गोली बनाउनु। यो गोली पानीमा घोटेर आँखामा लाउनाले आँखाबाट आँसु बहने र नेत्रपीडा शान्त हुन्छ।

अथवा- निर्मलीको फल महमा घोटेर त्यसमा थोरै भीमसेनकपूर

र ममीरी घोटेर आँखामा नित्य लगाउनाले नेत्रको अनेक रोग आराम हुन्छ, दृष्टि बढ्दछ ।

अथवा- भीमसेनीकपूर बरको दूधमा पिनेर आँखामा लाउनाले नयाँ फूलो ठीक हुन्छ ।

अथवा- ममीरी, स्त्रीको दूध वा बाख्राको दूधमा घोटेर आँखामा लगाउनाले नयाँ फूलो र आँखामा जालो पर्ने आराम हुन्छ ।

अथवा- ल्वांग, पिप्ला, मरीच, नीलोतुथो ३-३ तोला आमहल्दी, शिरीषको बीज, भुटेको फिटकिरी, शुद्ध नौसादर, सोडा, समुद्रफेन, मूंजको खरानी, कालो सूर्मा ६-६ तोला लिनु पहिले सुर्मा मसिनो गरी पिनी छुट्टै राख्नू, सोडा पनि मसिनो गरी पिनी छानी अलग्ग राख्नू, फेरि बाँकी चीज कपडा छान गरी सबैलाई एकै ठाउँमा मिलाई (३ दिनसम्म) खल गर्नू , फेरि कपडछान गरी शीशीमा राख्नू । यो सुर्मा राती सलाइको काँटीले आँखामा लगाउनू, नेत्रको अनेक रोग आराम हुन्छ ।

अथवा- ताजा गोबरको रसमा पिनेको पिप्ला आँखामा लगाउनाले रतौंधी रोग (राती आँखा न देख्ने) आराम हुन्छ ।

अथवा- हुक्काको तलको कीट आँखामा लगाउनाले या तीते करेलोको पातको रसमा मरीच घोटेर लगाउनाले पनि रतन्धो आराम हुन्छ ।

अथवा- पिप्ला, गोमूत्रमा घोटेर लगाउनाले पनि रतंधो ठीक हुन्छ ।

अथवा- कलमीसोडा २ तोला, सिधेनून २ तोला । पहिले सोडा मसिनो गरी पिनी एक भाँडामा राख्नू त्यसपछि मसिनो गरिएको सिधेनून पनि हालिदिनू, हलुका आगोमा राखिदिनु, जब नून कालो हुन्छ अनि झिकी प्याजको रसमा १२ घण्टासम्म खल गरेर रस सुकाउनू

र धूलो शीशीमा राख्नू नित्य सलाईले लगाउनु, यसले आँखाको धुन्ध, दाद, रतौंधो, पानी आउनु आदिलाई ठीक गर्छ ।

अथवा- आँकको दूधसँग पोलेको नीलोतुतोका भस्म महसाथ मिलाएर लगाउनाले आँखाको फूलो ठीक हुन्छ ।

निद्रा न लागेमा

सर्पगन्धा एकमासा बदामको सिरप या दूधसँग राति सुत्ने बेलामा खानू या "सपनापील" खानू ।

अथवा- पिप्लामूल एक मासा, पुरानो गुड एक मासामा मिलाएर सुत्ने बेलामा दूधसँग या बदामको सिरपसँग खानू । बुद्धिवर्द्धक एवं उन्माद हटाउनको लागि "सारस्वत चूर्ण-" बोजो, ब्राह्मी, गुर्जो, सुठो, कुरिलो, शंखपुष्पी, वायुविडंग, अपामार्गको ज़रो समभाग लिएर पिनी कपडछान गर्नू । २-३ मासाको मात्रा मह या गाईको घिउसँग बिहान बेलुका नित्य सेवन गर्नू । औषधी अनुभूत छ ।

अथवा- दहीको तर शिरमा मले निद्रा आउँछ, मगज ठण्डा गर्दछ ।

अथवा- १ तोला मासको जराको काढा पकाएर पिउनाले निद्रा लाग्दछ ।

अथवा- १/२ रत्ति घिउमा फुराएको हिंङ खाएर सुतेमा निद्रा आउँछ ।

अथवा- कपूरको चूर्ण, हिंङको चूर्ण १/१ लाल मिसाई केराउ जत्रो गोली बनाइराख्नु । आवश्यकतामा १ गोलीको मात्रा गरी दिनको २ फेर खानु र पैतालामा हरियो भाङ र चरिअमिली बाख्रीको दूधमा पिसी बेसरी (बाक्लो गरी) लगाउनाले निंद आउँछ ।

निद्रा लगाउने केही घरेलु उपाय

जसलाई निद्रा लाग्दैन, त्यसले तल बताइएका कुनै उपायहरू उपयोग गर्नाले निद्रा लगाउनमा सहायता गर्दछ–

भैंसीको दूधसेवन, राम्रो र हितकर मदिरा प्युनु, दही खानु, तेलले मालिश गर्नु, स्नान गर्नु, शिरमा भृङ्गराजादि औषधियुक्त आयुर्वेदीक तेल मालिश गर्नु, वा घरायसी शुद्धतोरीको, तिलको तेल लगाउनु, आँखा चिम्लेर त्रिफलाको बाक्लो पात आँखामा राख्नु, प्रेमीकालाई काखमा राख्नु या प्रेमिकाको काखमा सुतनु, मनमा सन्तोष र शान्ति लिनु । चिन्ता, क्रोध, ईर्ष्या, शोक त्याग गर्नु, कुनै किसिमको डर न मान्नु, चित्तलाई प्रसन्न राख्ने कार्य गर्नु, यी सबै उपाय निद्रा ल्याउन सहायक छन् ।

निद्रा लगाउने औषधि

भुटेको भाङ्को धूलो, महमा मिलाएर राती सुत्नुभन्दा पहिले खानाले निद्रा आउँछ ।

अथवा– पिपलाको जरो सफासँग धोएर घाममा सुकाउनु, अनि यसको चूर्ण पारि गुडका साथ खानु, निद्रा आउँछ ।

अथवा– साग, दाल, घिउ सहित भात खाँदा प्याज पनि खाने गर्नाले निद्रा लगाउन सक्छ ।

अथवा– उँखुको रस, मासको दाल, दूध, गहुँ, तिल यी सबै यथोचित अनुपात लिएर खाने गर्नाले निद्रा लाग्दछ ।

अथवा– बेलुका सुत्ने बेलामा भेन्टा घिउमा तारेर (पकाएर) महसँग मिलाई खाने गर्नाले निद्रा लाग्दछ ।

अथवा– आफूलाई मन पर्ने राम्रा – राम्रा गीतहरू सुन्ने गर्नाले निद्रा लाग्दछ ।

अथवा- अरेंठ र आलसको तेल बराबर भाग लिएर मिलाउनु, अनि काँसको कटौराले केही समय घोट्नु र सो तेल आँखामा लगाउने गर्नाले निद्रा लाग्दछ।

पाठकवृन्दहरूलाई यो पनि जानकारी दिउँ कि कुनै रोगी ज्वराले पीडित छ अथवा ज्वरो आउने गर्दछ भने माथिका कुनै कुनै औषधी र घरेलु उपायका दही सेवन आदि कुराहरू प्रयोग-सेवनले बेथा चाप्न पनि सक्दछ, अतः रोगी र अवस्था हेरी प्रयोग गर्न हाम्रा पाठकवृन्दहरू ले जान्नु हुनुहुन्छ नै।

प्रायः जसो दिनमा सुत्नु स्वास्थ्यको लागि बहुत हानिकारक हुन्छ। तर यी तल बताइएका देहायका व्यक्तिहरूले भने न सुती-आराम न गरी न हुने स्थितिमा केही समय दिनमा सुत्नु पनि हितकर नै मानिन्छ-

गाउने, बजाउने, पढ्ने, श्रमयुक्त काम गर्ने, ज्यादा हिंड्ने, रक्सी पिएर थाकेको, हात्ती घोडमा चढ्ने, ज्यादा स्त्री लम्पटी, अजीर्णरोगी, क्षीण रोगी, बुढा, बालक, दुर्बल, श्वास रोगी, चोट पटक लागेको, रातमा जागेको, रिसाहा, वमन गर्नेवाला र उपवास बस्नेवाला।

यी व्यक्तिहरूले स्वास्थलाई विचार गरी दिनमा २/३ घण्टा सुत्नु-निदाउनु हितकारक नै हुन्छ।

साथै खाना खाने बित्तिकै करीव १०० पाइला जति हिंडेर २०-२५ मिनेट सुत्नु-आराम गर्नु पनि त्यति बेफाइदा हुने मानिंदैन। तर आराम गर्न पनि फुर्सद त हुनु नै पर्‍यो, यस्तो गर्न सबैलाई कहाँ जुट्न आउँदछ र?

जे होस् बेलुका खाना खाने बित्तिकै (छिटै) सुत्ने र बिहान घाम उदाउनुभन्दा लगभग ३ घण्टपहिले (ब्राह्ममुहुर्तमा) उठ्नमा

स्वास्थ्य र परमार्थ दुवै सप्रने हुनाले धन खर्च गर्न पऱ्यो वा फुर्सद मिलेन भन्न भने न मिल्ला कि !

निद्रा नाश गर्नु परेमा

मह र घोडाको ऱ्याल (राल) मिलाएर आँखामा लगाउनाले धेरै निद्रा लाग्ने रोग नष्ट हुन्छ ।

अथवा - चिया पत्ती धेरै राखेर चिया खाने गरेमा पनि निद्रा केही कम लाग्छ ।

नेत्र रोगको लागि

नौसादर, जलाएको मोतीको पत्र ५-५ तोला दुवै कुटेर एक हाँडीमा पनि ४-५ सेर माटो लगाएर सुकाउनू; एक खाडल खनेर राखिदिनू । एक बोरा गुइँठा बाली आगो लगाउनू। आगो निभेपछि औषधी पत्थर कोइला जस्तो गरी निक्लन्छ । त्यो औषधी एक काँसको कचौरामा राखेर त्यसमा गुलाफजल भरिदिनू र अर्को काँसको कचौराले छोपी दिनू । २४ घंटापछि त्यसको पानी निथारेर शीशीमा राख्नू । यो औषधि नित्य आँखामा लगाउनाले फूलो बाहेक आँखाको सबै रोग आराम हुन्छ ।

पखालाको औषधि

भृंगीराज कुटेर रस् दहि मिसी खानू पखालामहाँ
फूल् कूटी धयँरा दही मिसि पिए थामिन्छ झाडा तहाँ ।
तोला तीन लि कैंथको रस झिकी हाली कटौरामहाँ
यस्माथी मह मीसि सन्न पिउनु थामिन्छ खोलो तहाँ ॥
ख्वाल्-ख्वाल् दस्त हुँदा कुटेर मसिनु पाठानिलौथे दिनु

तोला एकहि चूर्ण हालि दहिमा पिएर आराम् लिनू।
चाना लीनु र बेलको मरिच औ पाठानिलौथ् कूटनु
तोला एक लिनू र हालि मह चार् मासामहाँ मूछनु॥
फर्की पूर्व लिएर चाटि तिन दिन् ठूला पखालामहाँ
पानीको छहरा झर्इ भयपनि थामिन्छ झाडा तहाँ।
कोयाको गुदि आँपको दही मिसी खाए पखाला जति
नीको हुन्छ यि वृद्धवाक्य बुझनू ज्यादा बताऊँ कति ?॥

अथवा- प्याजको रसमा १ चिम्टी जति अफिम मिलाएर खाए पातलो दिशा ठिक हुन्छ।

पसिना रोक्नु परेमा

नून राखेको पुरानो माटाको भाँडो फुटाई पिंधेर गाईको सुकेको गोबर (गुञिठो) समेत पिंधी एकै ठाउँमा धूलो मिसेर (बराबर पारी) पसिना आएको ठाउँमा मल्नु; पसिना आउन बन्द हुन्छ।

पत्थरीरोगमा

सिप्लीकानको बोक्रालाई थिच्थाच् पारी रस निकाल्नु, छान्नु र मन्द आगोमा पकाई खोटो तयार बनाउनु, अनि २ तोलाको यो औषधीमा पुरानु गुड २तोला मिलाई (चार तोलाको मात्रा गरी) ३ टायम सेवन गर्नाले पत्थरी रोग निको हुन्छ।

अथवा- पत्थरी रोग हुने रोगीले सिधेनून र कागतीको रस मिलाएर ३ मासको मात्रा गरी खाने गरेमा केही लाभ गर्दछ।

अथवा- गहत उसिनी (गहत र झोल दुवै) नित्य खाने गरेमा पत्थरी गलाउँछ, (खाँदा कंसेकम ५ मुठी भन्दा कम न होस्)।

अथवा- निमको बोक्राको खरानी २/२ मासाको दरले खाने गरेमा पत्थरी गलेर जान्छ ।

अथवा- ३ दिनसम्म २ तोला हरियो करेलाको पातको रस १ तोला दहीसँग मिलाएर, ५/६ तोला मोही अनि फेरि दवाई खानु, फेरि ४ दिन बन्द गर्नु । यस्तै प्रकारले एक दिन बढाउँदै १० दिन वा १० पटकसम्म खानाले पत्थरी रोग नष्ट हुन्छ ।

मूत्राशयको चारैतर्फ पीडा हुन्छ । पिसाबमा बाख्राको गहुँत (पिशाब) जस्तो दुर्गन्ध आउँछ, पिसाब कष्टसँग हुन्छ, ज्वरो आउँछ, भोजनमा रुचि हुँदैन । यस रोगको आरंभमा नै उपचार गर्नुपर्छ, नत्र पत्थरी ठूलो भएपछि विना अपरेशन ठिक हुँदैन । यसको औषधि- कुभिंडोको रसमा जवाखर र गुड मिलाएर खानाले मूत्रको रुकावट र पत्थरी आराम हुन्छ ।

अथवा- सत्यानाशी या कटेरी (सानो कंटकारी) को स्वरस महमा मिलाएर खानाले पत्थरी र भयंकर मूत्रकृच्छ पनि आराम हुन्छ ।

अथवा- जवाखर, सुहाग, सोडा समभाग लिएर पिनी, छानी एकएक मासाको मात्रा पानीसँग दिनको ३ पटक खानाले पत्थरी गल्दछ ।

अथवा- गोरखकाँकडी (गोलकाँक्री) को जरो र पाषाणभेदको जरो १-१ तोला पानीमा पिनेर पानी मिसाएर काँचो दूधसँग पिउनाले पनि पत्थरी ठीक हुन्छ।

पत्ती नलागाइकन रौं झार्ने उपाय

हरिताल भाग १, शंखभस्म भाग ५ र पलाँशको बोक्राको भस्म ५ भाग पारी यी सबैलाई यथाविधि लिएर केराको थम्बा भित्रको

रस एकत्र गरी मिलाई कुनै भाँडामा ७ दिनसम्म घाममा सुकाइ रहने गर्नु, त्यसपछि जुन ठाउँको रौं झार्न मन लागेको हो त्यस ठाउँमा लेप लगाइदिनाले सजिलैसँग रौं झर्नेछ। फेरि कहिल्यै पनि त्यस ठाउँमा रौं आउँदैन।

अथवा- हरिताल र चून मिलाएर तातो पानीमा लेप लगाउनाले उत्तिखैरै रौं झर्छ।

अथवा- शंखलाई डढाएर त्यको भस्ममा केराको रसमा या गुँडको रसमा राख्नु, अनि शङ्खभस्म जति राखिएको छ त्यत्तिकै मात्रामा हरितालको चूर्ण पनि मिसाउनु। अनि जहाँको रौं फाल्न मन लागेको छ त्यस ठाउँमा लेप लगाउनु; रौं झरेको तमासा देख्न पाइन्छ।

अथवा- कपूर, भलायो, शंखभस्म, नवाखर र मैनशिल यी सबैको चतुर्थांश कल्क (चूर्ण) १ सेर तोरीको तेलमा पकाउनु र त्यसमा हरितालको चूर्ण मिसाउनु, अनि त्यस औषधीयुक्त तेललाई जहाँको रौं झार्न इच्छा छ त्यहाँ लगाउनाले रोमकूप (रौं आउने ठाउँ) नष्ट हुन्छ, फेरि कहिल्यै पनि रौं उम्रदैन - आउँदैन।

अथवा- कुसुमको तेल मालिश गर्नाले रोमकूप नष्ट हुन्छ।

पाण्डु (पहेँल रोग-जण्डिश) भएमा

आँखा र शरीरको रंग बेसार जस्तो पहेंलो हुन्छ। पिसाब पनि पहेँलो हुन्छ। मुखको स्वाद टर्रो हुन्छ। नाडी क्षीण हुन्छ। यो रोग प्राय: कलेजा यकृत् क्रिया बिग्रेर हुन्छ। मण्डूर (लोहकीट) सात पटक आगोमा सेकाएर गाईको गहुँतमा भिजाई जब राम्ररी भस्म हुन्छ तब चनाको दाना जति लिएर मह र घिउसँग खानू या भातमा मिलाएर खानाले सुजन सहित कमलपित्त नष्ट हुन्छ।

अथवा- नीमको पात पानीमा पिनेर एक पाउ जति रस निकाल्नू र त्यसमा मिश्री मिलाएर तताउनू चिसो भएपछि पिउनू ।

अथवा- तूम्बी (लौका) को पातको काँढा बनाएर पिउनाले पनि यो रोग ठीक हुन्छ ।

अथवा- लोहकीट (मंडूर) आगोमा तताएर सातपटक गाईको गउँतमा भिजाउनू, ३ लाल लोहकीट, तीन मासा घिउ र छ मासा महमा मिलाएर चाट्नू । यसले पाण्डुरोग र पेटको कठिन भन्दा कठिन पीडा पनि शान्त हुन्छ ।

अथवा- छ मासा त्रिफलाको चूर्ण महमा मिलाएर नित्य चाट्नाले या ६ मासा गुर्जोचूर्ण, ६मासा मरीच चूर्ण महमा मिलाएर चाट्नाले या ६ मासा गुडमा ठूलो हर्रोकोचूर्ण ३ मासा मिलाएर खानाले कमलपित्त ठीक हुन्छ ।

अथवा- कटुकी पिनेर मिश्रीमा मिलाएर २ मासा खानू र पछि तातो पानी खानू ।

अथवा- नीमको बोक्रा तीन तोला, बच (बोझो) १ तोला, मरीच ३ मासा सबैलाई मसिनो गरी पिनेर एक सेर पानीमा पकाएर एक पाउ बाँकी भएपछि छानेर ४ मात्रा गर्नू । प्रत्येक पटक तीन मासा मह मिलाएर पियाउनू, दूधमा चिनी मिलाएर खानू, तेल, नून अमिलो न खानू । यसले पाण्डुरोग र लुतो ठीक हुन्छ ।

अथवा- सफेद पुनर्नवा कमलपित्त र गर्भवती या प्रसुता स्त्रीको सुजनको राम्रो औषधी हो । यसको दुई तोला स्वरस ६ मासा महमा मिलाएर दिनमा २-३ पटक खान दिनाले सूजन ठीक हुन्छ ।

मण्डूरभस्म ६ मासा, ठूलो बोक्रा १ तोला, १ कुटकी तोला, एक आनाभर गउँत, तीन आना जति पानी मिलाएर बिहान बेलुकी खानाले आराम हुन्छ ।

अथवा- नीमको पातलाई पानीमा पिसनु र १ पाउ रस निकाल्नु । त्यो रसमा मिश्री मिलाएर पकाउनु । जब केही बाक्लो हुन लाग्दछ तब उतारेर मनतातो हुँदै पिउनु, पाण्डुरोग निको हुन्छ ।

अथवा- तितेलौकाको पातको काढा बनाई पिउनाले पाण्डुरोग निको हुन्छ ।

अथवा- त्रिफलाको चूर्ण महमा मिलाएर खानु ।

अथवा- मरीचको धूलो ६ मासा, महमा मिलाएर खानु ।

अथवा- त्रिफलाको काँढाको रस ४ तोलामा ६ मासा मह मिलाएर खाने गर्नाले पाण्डु रोग निको हुन्छ ।

अथवा- वर्रोको चूर्ण, गुडमा मिलाएर खानाले पाण्डुरोग निको हुन्छ ।

अथवा- निमको रस, घिउ र मह (विषम पारी) खाने गर्नाले पहेँले रोग निको हुन्छ ।

अथवा- गाईको दूधमा सुँठो मिलाएर खाने गर्नाले कामला रोग भाग्दछ ।

अथवा- १ तोला बेसारको धूलो, ८ तोला दहीमा मिलाएर खाने गर्नाले पिलिया रोग निको हुन्छ ।

अथवा- हर्रोको धूलोमा मह मिलाई खाने गर्नाले जण्डिसरोग सञ्चो हुन्छ ।

अथवा- १ तोला ल्वाङ, साढे २ तोला पानीमा बेलुकी भिजाएर राख्नु, बिहान उठ्नेबित्तिकै मिच्माच् पारेर (त्यही पानी) खानु ।

अथवा- वेलपत्रको रसमा ४/५ आटो मरीचको धूलो मिसाएर खानाले पाण्डुरोग सञ्चो हुन्छ ।

अथवा- Liv 52 नामक औषधी टेवलेट या झोल नियमित केही दिनसम्म खानाले पहेंले रोग जान्छ ।

अथवा- बेसार, अमला, सुठो, मरीच समभाग लिएर चूर्ण बनाउनु, नित्य ३ मासाका दरले घिउ र मह (विषम)मा सेवन गर्नाले कस्तै प्रकारको पिलिया - पहेंले रोग पनि नष्ट हुन्छ र शरीरमा रगत उत्पन्न हुन्छ ।

पायरिया (दाँतबाट पीप आउने) को लागि

दन्तमन्जन

सिधेनून, टिम्मुर, भुटेको फिटकीरी, भुटेको सुर्ती, गेरू, मरिच, सूठो सबैको एक एक तोला लिएर पिनी छानी चूर्ण बनाउनू सँधै दाँत मल्नू र दाँतको पानी निक्लन दिनू, यसले दाँतबाट रगत पीप आउनु बन्द हुन्छ ।

अथवा- मट्टितेलले कुल्ला गर्नाले पनि पायरिया आराम हुन्छ ।

अथवा- कुचिलो एक तोला, नीलोतुतो ३ तोला दुवैलाई संपुट गरेर भस्म गर्नू र जब खरानी हुन्छ अनि माजुमफलको चूर्ण १ तोला भुटेको फिटकिरी एक तोला, भुटेको बज्रदन्ती चूर्ण २ तोला, रातो माटो १० तोला सबै पिनी छानी मंजन बनाउनू । यस मन्जनले प्रतिदिन दाँत माझ्ने गर्नाले दाँतको सबै रोग ठीक हुन्छ ।

अथवा- दिसा पिसाब गर्ने बेलामा दुवै दाँत टम्म जोर्ने गर्नाले पनि दाँत हल्लने हुँदैन ।

पातलो वीर्य भएमा

काउलाको बोक्रा छायामा सुकाउनु र चूर्ण बनाउनु, त्यसमा मिश्री मिलाई मनतातो दूधसँग सेवन गर्नाले धातु पुष्ट हुनुका साथै ताकत र बल वीर्य बढ्दछ ।

पिलो हुन लागेमा

पिलो निक्लन लाग्यो भन्ने थाहा हुनासाथ सातओटा तिलको फूल न चपाइकन निल्नाले फेरि कहिल्यै पनि पिलो हुँदैन (निक्लन्न) भन्ने बूढापुरानाहरूको भनाइ छ।

अथवा- अनन्तमूलको जरो पिसेर पिलोको वरिपरि लेप लगाइदिनु सुक्छ।

पिशाव बन्द भएमा

राजवृक्षको रस धेरै नै खानु, पिशाव खुल्दछ।

अथवा - फुराएको हिङ साढे २ तोला, अफिम साढ़े २ तोला, कपूर २ मासा, चन्द्रोदय (आयुर्वेदिक औषधि) ३ मासा यी सबै एकत्र गरी पिसी महमा गोली बनाई मुँगी मासको जत्रो बनाइएको गोली १ तोला सुपको अर्कसँग खानाले पिशाव खुल्दछ।

अथवा- सोडा, नौसादर, जवाखर, फिट्किरी एति चार चीज समानभाग लिई मिलाई पिस्नु र कराइमा तताउनु। जब एकै हुन्छ, तब उतारेर सिसीमा राख्नु। ४ आना भरिको एक मात्रा गरी २५० ग्राम गाईको काँचो दूध र माटाका भाँडामा राखिएको बासि पानीमा मिलाई १०/१२ दिनसम्म बिहान बेलुका खाने गर्नाले सबै मूत्र विकारहरू नाश हुन्छन्।

अमलाको रस खानाले पिसाब रोकिएको खुल्छ।

अथवा- काँक्रो, काँक्राको बियाँ खानाले पनि पिसाब रोकिएको खुल्छ।

अथवा- मेवाको जरा कुटेर त्यसको रस खानाले पनि पिसाब खुल्छ।

अथवा- मोहीमा १/२ मासा जवाखर र चिनी मिलाई पिउनाले पिशाव खुल्दछ ।

अथवा- २ तोला घिउमा १ तोला शखर मिलाई खानाले रोकिएको पिशाव खुल्दछ ।

अथवा- केटाकेटीहरूको पिशाव बन्द भयो भने त्रिफला, मरीच, सुकमेल र सिधेनून यति मसिनु गरी पिंधेर मह र मिश्री मिलाई चटाइदिए पिशाव खुल्दछ ।

अथवा- भिर्कौलाको जरा, भृंगीराज, घोडटाप्रे र बोहरीको बोक्रा थिचेर खानु र पाइएमा नौसादर घोटेर नाभीस्थानको वरिपरि लगाइदिएमा धेरै फाइदा गर्दछ ।

अथवा- अमलाको रस खानाले पिशाव रोकिएको खुल्दछ ।

अथवा- काँक्रो या काँक्राको बियाँ पिसी पानीसँग खानाले पिशाव रोकिएको खुल्दछ ।

अथवा- मेवाको जरा धोई कुटेर त्यसको रस खानाले पनि पिशाव खुल्दछ ।

अथवा- कागतीलाई बिचमा नछुट्टिने गरी काटेर त्यसको गेडा झिकेर फालिदिनु र त्यसमा कलमी सोडा हालेर बन्द गर्नु र आगोमा तताई नाभीको वरिपरि दलिदिनु । एकक्षण पछि पिशाव खुल्दछ ।

अथवा- पाकेको फर्सीको रसमा जवाखार ३/४ मासा मिलाई पिउनाले रोकिएको पिशाव खुल्दछ ।

अथवा- मूलाको बीउ २ मासा पिसेर चटनी जस्तो बनाई १ माना पानी मिलाएर खानु पिशाव खुल्दछ ।

अथवा- रायोको फल कम्मरमा बाँधी, मूत्रेन्द्रियका मुखमा अलिकति कपूर राखिदिनु फाइदा गर्दछ ।

अथवा- कुभिण्डाको बिऑं र कॉंक्राको वियाँ पिंधेर अमलाको रसमा मिलाई नाभी वरिपरी चन्दन जस्तो बाक्लो गरी लेप लगाइदिनु पिशाव खुल्दछ ।

पथ्य- हलुका दाल, भात, तर्कारी, दूध, मोही पथ्य छ । गरिष्ठ चीजहरू र रोटी, च्यिा, आलु, चना, मासु आदि केही पनि दिनु-खानु हुँदैन ।

पिशावबाट रगत आएमा

१ तौला वरको ताजा हरियो पात, आधा माना पानीमा पिसनु र छान्नु । बिहान बेलुकी रोगीलाई पिलाउनु पिशावबाट रगत आउन बन्द हुन्छ ।

पिशाव पोलेमा

पिशाब पोलेको छ भने वा तुर्तुर् आइरहन्छ भने अंगूरको रस खाने गरेमा त्यस्तो रोग ठिक हुन्छ ।

पिसाब तुर-तुर आइरहन्छ भने अंगूरको रस खाने गरेमा त्यस्तो रोग ठीक हुन्छ ।

अथवा- तुलसीको प्रशस्त पात चबाएर खाने गर्नाले पिशाब पोल्नबाट बचाउँछ ।

पिसाब गर्दाखेरि मूल नलीमा पोल्छ भने तुलसीको पात चपाएर खाने गर्नाले त्यस्तो पोल्नबाट बचाउँछ ।

पिनाससमेत भई कपाल दुखेमा

कूट, अरेंठको जरा, सुठो यी ३ थोक मोहीमा पिसेर तताउनु र निधारमा लगाउन् ।

अथवा- प्रतिश्याम तैल :- सिन्को वा कप्टेरोमा बेरेको कपासमा भिजाइ नाकमा राख्ने गर्नाले कीरा परेको, रगत पीप बग्ने भयङ्कर पिनास समेतको शिरको दर्द अति चाँडो हटाउँछ ।

विंही, कण्टकारी, असुरो, फूलचिसो (चुहाबुटी), यी ५ बुटीको पञ्चाङ्ग एकत्र गरी पिसी पानी छानी राखी आगामा पकाउनु, जब खोटो जस्तो हुन्छ तब उतारी अमला जत्रो गोली बनाएर नित्य १ गोली खानाले बिग्रेको पिनास र शिरदर्द आराम हुन्छ ।

अथवा- एक हात लामो आधा इञ्च जति मोटो धागो बाटेर बनाउने र नाकको प्वालबाट छिराएर मुखबाट निकाल्ने । तल माथि टुप्पामा दुई हातले समाउने र एक मिनेट जति तल माथि गराउने, यो क्रिया गर्ने गरेमा बाह्र वर्ष पुरानो पिनास भए पनि ठिक हुन्छ ।

पित्त ज्वरोमा

३ मासा कागतीको रसमा आधा माना मिश्रीको चास्नी मिलाई तताएर खानु पित्त ज्वरो हट्दछ ।

पिडौँला फर्किने रोगमा

कुट र चरिअमिलीको रस २/२ मुठिमा साढे २ तोला सिधेनून मिलाएर तिलको तेलमा हालेर पकाउनु । आवश्यकतामा - पिडौँला फर्कदा लाउनु निको हुन्छ ।

पीप बगिरहने घाउमा

निमको बोक्राको खरानी लगाउने गरेमा पीप बगिरहने घाउ ठीक हुन्छ ।

पुरानु आउँ भएमा

अफिम १/४ लाल, निलोतुथो १/८ लाल, कपूर १/४ लाल र बाक्लो गुँद चाहिने जति मिलाएर गोली बनाउनु, दिनको २ पटक बिहान बेलुका खांनु ।

अथवा- फिटकिरीको धूलो ३ मासा, मसिनो चामल अथवा गहुँको पीठो पानीमा पकाएर सेलाए पछि पचकामा राखी मलद्वारमा बिस्तारै सो पानी हालिदिनु फाइदा गर्दछ ।

पुरुषत्त्व बढाउनमा

दूधमा मह मिलाएर पिउनाले पुरुषत्व बढ्दछ, वीर्य दोष नष्ट हुन्छ र नयाँ रगतका कण बन्दछन् ।

पुरुष वशीकरण

तुलसीदल, सेतो सर्स्यूँ, धतुरो, अपामार्ग, तिलको तेलमा खूब पिसेर लेप जस्तो बनाउनु र समागमका समयमा पुरुषले थाहा नपाउने गरी योनीभित्र लगाई संभोग गराउनु (गर्नु) त पुरुष अतिवश्य हुन्छ र तन, मन, धन स्वास्त्रीमा अर्पण गर्दछ ।

(जसका लोग्ने आफूदेखि मन मुटाव हुन लागेको छ अथवा अरू स्त्रीहरूसँग पल्केको छ भने त्यस्ता) का लागि यो प्रयोग गरे लाभदायक हुन सक्दछ)।

पुत्र प्राप्तिको लागि

पुष्य (तिष्य) नक्षत्रमा लक्ष्मणाको जरोको फेदमा पूजा गरी त्यसपछि सो जरा उखेल्नु । अनि त्यसलाई पखाली घिउकुमारीको

गुदीमा पिसेर गाईको दूध र घिउ मिसाई ऋतुकालको स्नान पछि पूर्वतिर फर्केर सेवन गर्नु अनि ६-८-१० या १२ औं रात्रीमा सम्भोग गर्नु छोरो पैदा हुन्छ ।

अथवा- बरको वृक्षको ईशान्य कोणमा रहेको शाखाको २ वटा मुन्टा, मास दाना २ र सेतो सर्स्यूको दाना २ यी सबैलाई एकत्र गरी पिसेर दहीमा मिलाएर पुष्य (तिष्य) नक्षत्रपारी सेवन गर्नाले पुत्र पैदा हुन सक्दछ ।

अथवा- गर्भिणीको स्त्रीको दूधमा पलाँशको एक पात पिसेर सेवन गर्नाले रूपवान् पुत्र जन्मन सक्दछ ।

पेट दुखेमा

अदुवाका रसमा ज्वानु भिजाई सुकाउनु, पेट दुखेको बेलामा खानाले फाइदा गर्दछ ।

अथवा- अदुवालाई घ्यूमा भुटेर अलिकति नून मिलाई खानु, अपानवायु खुला भइ पेट दुखेको निको हुन्छ ।

पेट फुल्ने रोगमा

विरेनून १ ग्राम र ज्वानो ५ ग्राम मिलाएर खानु । अलि अलि भुटेर पिसेर धूलो बनाएर तातो पानीसँग खानु लाभदायक छ ।

अथवा- सुठो, काली मिर्च (मरीच), हिङ, ज्वानो बराबर मिलाई पिसेर एक चम्चा तातोपानीसँग खानाले पेट फुलेको सञ्चो हुन्छ ।

अथवा- त्रिफला तातोपानीसँग आधा तोलाको दरले केही दिनसम्म खाने गर्नाले पेटका सामान्य रोगहरू सञ्चो हुन्छ ।

यसबाट अझ राम्रोसँग लाभ लिन चाहेमा बेलुका तामाका भाँडामा भिजाई भोलिपल्ट बिहान सो त्रिफला-पानी सेवन गर्नाले

आँखाको तेज बढ्नुका साथै अरुची, मन्दाग्नी र पित्त विकृत भई उत्पन्न भएका प्रायः धेरै रोगहरूबाट छुट्कारा पाइन्छ।

पेटको जुकाको औषधि

पलाँशको फूल-फल-कोपिला वा बोक्रा जे पाइन्छ त्यसलाई सुकाएर कुटी मैदा (महिन) गरी औषधीको दोब्बर गुड मिसाई गोली बनाएर राख्नु अनि दिनको ३/४ पटक खानु।

अथवा- निमको पात र बोक्रा कुटेर त्यसको रस खानाले जुका चुर्ना मर्दछन्।

अथवा- विमिराको सुकेको बोक्रा को, एक तोलाको काढा बनाएर पिउनु जुका नष्ट हुन्छ।

अथवा- कागतीको बियाँ धूलो पारेर पानीसँग खानाले पनि जुका मर्दछन्। २ पटक खानाले जुका भए दिशाबाट आउने छ। ४-५ दिनसम्म लगातार सेवन गर्नु।

प्रमेह (धातुमा) रोग

प्रमेह रोग अनेक प्रकारको हुन्छ। सामान्यरूपले पिसाब धेरै हुनु, मैलो र लस्सादार हुनु यस रोगको सामान्य लक्षण हो। जसरी पेटको रोगमा दिसा लगाएर पेट सफा गरेर औषधी दिनाले छिटो लाभ हुन्छ, त्यस्तै सूजन र प्रमेहमा इन्द्रिय जुलाफ अर्थात् पिसाब सफा गर्ने औषधी दिएपछि प्रमेहको औषधी दिनाले शीघ्र लाभ हुन्छ। पिसाब सफा गर्ने औषधी पछि लेखिन्छ।

जब अधिक पिसाब भएर मूत्रनली सफा हुन्छ, वीर्यको गर्मी निक्लन्छ अनि औषधी दिनुपर्छ। रोगीलाई पहिले दुध, घिउ आदि अधिक पौष्टिक पदार्थ दिनु हुँदैन, त्यसले प्रमेह झन् बढ्दछ। प्रमेह

ठीक भएछि धातुपुष्ट औषधी र पदार्थ दिनुपर्छ । इन्द्रिय जुलाफपछि एक पाउ दूधमा २॥ तोला 'कास्टर आयल' मिलाएर पिउनाले पेट सफा हुन्छ र त्यसपछि हलेदो चूर्ण महमा अथवा त्रिफला चूर्ण महमा मिलाएर खानाले धेरै प्रमेह रोगी ठीक भएका छन् । मह र शिलाजित प्रमेह रोगमा अति लाभदायक छन् । महमा मिलाएर जौको सत्तु खानु एकदम लाभदायक छ । जब प्रमेह रोगीको पिसाब सफा भएर लस्सारहित हुन्छ तब रोग ठीक भएको सम्झनुपर्छ ।

गन्धकलाई गाईको दूधमा शोधन गरेर मिश्रीमा मिलाएर सेवन गर्नाले वीर्यक्षय र प्रमेह निश्चय नै ठीक हुन्छ । अग्निबल अनुसार ३ देखि ६ मासासम्म समभाग मिश्रीमा मिलाएर धारोष्ण गाईको दूधसाथ ३ महिनासम्म सेवन गर्नुपर्छ प्रमेह निश्चय नै ठीक हुन्छ ।

अथवा- त्रिफलाचूर्ण (हर्रो एक भाग अमला ३ भाग) ३ मासादेखि एक तोलासम्मको मात्रा हुन्छ । युवा पुरुषको लागि एक तोला महसँग एक तोला त्रिफला ६ मैन्हासम्म सेवन गर्नुपर्छ ।

अथवा- हलेदो चूर्णमा मह र अमला मिसाएर खानाले पनि प्रमेह ठीक हुन्छ ।

अथवा- नीमको रुखमा चढेको गुर्जोको लहरा ल्याएर कुटेर कपडामा राखेर निचोर्नु; १॥ तोला रसमा १ तोला मह, एक तोला हरिद्रा चूर्ण मिलाएर एक महिनासम्म सेवन गर्नाले प्रमेह निश्चय नै ठीक हुन्छ ।

अथवा- शुद्ध भिटामीन, बंगभष्म, सानो अलैंची, नीलवर्णको वंशलोचन समभाग लिएर महसँग खल गरी २-२ लालको गोली बनाई बिहान-बेलुका आफ्नो अग्निबल अनुसार १ या २ गोली खाएर पछि गाईको धारोष्ण दूध पिउनु प्रमेह, बहुमूत्र, कमजोरी, धातुविकार नष्ट हुन्छ ।

अथवा- सिमलको बोक्राको रस मह र हलेदोसँग खानाले सबै प्रकारको प्रमेह नष्ट हुन्छ । यदि यससँग १-२ लाल बंगभष्म पनि खाए झन् वेश हुन्छ । जवान पुरुषको लागि १-२ लाल बंगभष्म ६ मासा महमा मिलाएर खाएपछि २ तोला सिमलको बोक्राको रसमा एक तोला मह र २ मासा मासा हलेदो चूर्ण मिलाएर पिउनुपर्छ । यो परीक्षित औषधी हो । जौको रोटी महसँग खानाले प्रमेह रोगमा लाभ हुन्छ ।

अथवा- बबुलको कमलो कोपिला १ तोला पिनेर समभाग मिश्री मिलाई खानु र पछि पानी या बाख्राको दूध पिउनू, २१ दिनसम्म खानु प्रमेह र स्वप्नदोष ठीक हुन्छ । यदि हरियो पाइएन भने सुकेको आधा मात्रामा राख्नुपर्छ । चार मासाको मात्रा गर्नुपर्छ । बबुलको बीज न लागेको कोसा पनि प्रमेहनाशक छ । मात्रा ६ मासा समभाग मिश्रीमा मिलाएर दूधसँग खानु ।

अथवा- सेतो सिमलको कन्द सुकाउनु, मसिनो गरी कुटी, पिनी चूर्ण बनाउनु । सधैं बिहान ६ मासा चूर्णमा एक तोला घिउ, ६ मासा मिश्री, ३ लाल जाइफलचूर्ण मिलाएर खानाले प्रमेह नष्ट हुन्छ, बलवीर्य बढ्दछ । यदि सेतो सिमलको कन्द पाइएन भने सिमलको बोक्राको चूर्ण सेवन गर्नुपर्छ ।

अथवा- सफा ढुंगामा थोरै पानी हाली निर्मलीलाई चन्दनजस्तै घोट्नु र त्यसको दुई मासा रसमा ६ लाल मरीच मिलाएर चाट्नाले समस्त धातुरोग ठीक हुन्छ ।

अथवा- आधा पाउ सफा गहुँ राती पानीमा भिजाउनु र बिहान सिलौटामा पिन्नु, मिश्री मिलाएर कपडछान गरी २१ दिनसम्म पिउनु प्रमेहलाई राम्रो फाइदा गर्छ ।

अथवा- शतावरी (कुरिलो) र हाथाजोडी (हिन्दी) कुटेर

शतावरीको रसमा २१ पटक भावना दिनु अर्थात् रसमा भिजाउनु र मल्नु, सुकाउनू । सुकेपछि समभाग मिश्री मिलाएर ४ देखि ६ मासातक बिहान-बेलुका तातो दूधसँग खानु । यसले पिसाबको रोग, प्रमेह आदि निश्चय नै ठीक हुन्छ ।

अथवा- घिउकुमारीको गुदी आधासेर, हातमा लिई खूब मल्नु, फलामको कराहीमा गाईको घिउ तताउनु, तातेपछि घिउकुमारीको गुदी हाली २०-२५ मिटनेसम्म मन्द आगोमा पकाउनु । केही कडा भएपछि २॥ तोलाका लड्डु बनाउनु । बिहान भोजन अघि आफ्नो अग्निबलअनुसार एक या दुई लड्डु खाएर गाईको दूध पिउनु, ४० दिनमा प्रमेह ठीक हुन्छ । यसको सेवनले हरेक व्यक्ति मोटो र फूर्तिलो पनि हुन्छ, भोक खूब लाग्न थाल्दछ ।

अथवा- घिउकुमारको अर्क बनाई त्यसमा दूध, मिश्री या मह मिलाएर पिउनाले प्रमेह नष्ट भएर भोक बढ्दछ । बरवृक्षको फल, पीपलको फल छायाँमा सुकाई पिनेर छान्नु; समभाग मिश्रीमा मिलाएर ९-९ मासा चूर्ण खाएर पछि गाईको दूध पिउनाले प्रमेह नष्ट भएर वीर्य पुष्ट हुन्छ ।

अथवा- कालो तुलसीको बीउ ५ तोला ३ मासा, अकरकरा ३ तोला ६ मासा, मिश्री ८ तोला ९ मासा पिनेर छान्नु, १० मासाको मात्रामा एक लाल बंगभष्म या मूगाभष्म मिलाएर खानु र पछि गाईको दूध मिलाएर खानु । बिहान-बेलुका एक महिनासम्म खानाले प्रमेह नष्ट भई बलवीर्य बढ्दछ, शरीर पुष्ट हुन्छ । खुर्सानी, दही, तेल, स्त्रीप्रसंगबाट बच्नुपर्छ ।

अथवा- असुराको स्वरस १ तोला, गुर्जोको स्वरस १ तोला, मह एक तोला सबै मिलाई पिउनाले प्रमेह आराम हुन्छ ।

अथवा- पीपलको कोपिला, जराको बोक्रा, पीपलको फल

यी ४-४ मासा लिएर २ पाउ पानीमा पकाएर चौथाई भाग बाँकी भएपछि झिकी छान्नु, ठण्डा भएपछि मिश्री र मह मिलाएर पिउनु। यसले धातुसम्बन्धी सबै रोग नष्ट हुन्छ।

अथवा- पीपलको काँचो फल र कोपिला समभाग गरी दुवै बराबर मिश्री मिलाएर चिसो पानीसँग पिउनाले पुरानो प्रमेह, वीर्यको कमी, स्त्रीको श्वेतप्रदर आदि रोग नष्ट हुन्छ र धातु पुष्ट हुन्छ।

अश्वा- गुर्जो कुटेर राती एक माटाको भाँडामा पानीमा भिजाउनु। बिहान छानेर मिश्री मिलाई खानु, पछि गाईको तातो दूध पिउनु। ६ महिनासम्म क्रोध, चिन्ता, स्त्रीप्रसंग त्याग्नु, बूढो पनि जवान हुन्छ।

अथवा- सुनपातीको पात सुकाएर चूर्ण बनाउनु, त्यो चूर्ण ६ मासाको मात्रा, २ मासा गुर्जोको चिनी र बाख्राको दूधसँग एक महिनासम्म खानाले प्रमेह आराम हुन्छ।

१ माना भैंसीको ताजा दूधमा १५ तोला वरको दूध मिलाई ७/८ पल्ट घोलधाल गरी पिउनाले प्रमेह, स्वप्नदोष, धातुक्षीणता, धातुसम्बन्धी रोग नष्ट हुन्छ।

अथवा- जौको सातु महकासाथ खानाले १ महिनासम्ममा निको हुन्छ।

अथवा- अमला ४ तोला, हलेदो ४ तोला, मिश्री ४ तोला मिलाई पिसेर राख्नु, त्यसमा ६ मासा झिकी ३१ दिनसम्म बिहान-बेलुकी खाने गर्नाले प्रमेह नाश हुन्छ।

अथवा- नीमको भित्री बोक्राको काढामा मह मिलाई खानाले प्रमेह नाश हुन्छ।

अथवा- सिमलको बोक्रा, गुर्जो, अमला कुटेर रातीमा भिजाई

शीतमा राखिदिनु, बिहान आधा पाउ, पानीमा ३ तोला मह मिलाएर २५-३० दिनसम्म खानाले सबै प्रकारको प्रमेह नष्ट हुन्छ ।

अपथ्य- तेल, पीरो, अमिलो, तातो आदि वर्जित छ ।

अथवा- कलपी मिश्री आधा पाउ, तालमखाना आधा पाउ, घोडटाप्रे आधा पाउ, कमलगट्टा, कमलको फूल आधा पाउ मिलाएर खूब मैंदा गरी पिस्नु र वेदनाको रस १ सिसी त्यसमा गोली पार्न ठीक हुने गरी हालेर खलमा खल गरी कुटी मिलिसकेपछि आठ आनाभरको गोली बनाउनु, नित्य १/२ गोली डेड महिनासम्म सेवन गर्ने गर्नाले अवश्य निको हुन्छ ।

अथवा- सुठो, मरीच, काफल, लसुन एति एकत्र गरी पानीमा पकाई गाढा भएपछि यो क्वाथ पिउने गर्नाले प्रमेह रोग नाश हुन्छ ।

पेचिस रोगमा

पेचिस रोग छ भने १ गिलाँस पुरानो दहीसँग १/२ ओटा पाकेको केरा मिलाएर खाने गरेमा पेचिस रोग ठिक हुन्छ ।

अथवा- तुलसीको पात र सखर खाने गरेमा पनि पेचिस रोग ठिक हुन्छ ।

अथवा- मेथी पिनेर लेप गर्नाले पोलेको घाउ ठिक हुन्छ ।

पोतो चायाँमा

बाख्रीको दूधमा सर्स्यूँ पिसेर मुखमा लगाउनाले पोतो हराउनुका साथै मुखमण्डल उज्यालो हुन्छ ।

अथवा- सुन्तलाको बोक्रो, अनारको फलको बोक्रा जेठीमधु यी सबै एकत्र गरी मन्द घाममा सुकाई कुटी धूलो पार्नु । अनि मह

र कागतीको रसमा फेटी निधार (मुहार)मा लगाउनाले पोतो जानुका साथै मुखमण्डल चम्किलो हुन्छ ।

अथवा- आँकको दूधमा बेसार पिसेर लगाउनाले नयाँ पुरानो पोतो जान्छ - हराउँछ ।

अथवा- जेठीमधु पिसी सोको धूलो महमा फेटी लगाउनाले पोतो जान्छ ।

अथवा- जाइफल पानीमा पिसेर लगाउनाले पोतो जान्छ ।

अथवा- आँपको खोया र जामुनाको वीयाँ पानीमा पिसेर लगाउनाले पोतो-चायाँ हराउँछ ।

अथवा - तुलसीको सुकेको पातलाई पानीमा पिसेर दल्ने - लगाउने गर्नाले कालो दाग हराउँछ ।

अथवा- मसुराको दाल कागतीमा पिसेर लगाउने गर्नाले पोतो - चाआँ हराउँछ ।

अथवा- बेसार र कालो तील दूधमा पिसेर लगाउने गर्नाले पोतो जान्छ ।

अथवा- लालचन्दन, मंजीठो, लोध, कूट, फूलप्रियंगु, को मुन्टा मसुरो यी सबै चीज बराबर भाग लिई एकत्र गरी पानीमा पिसनु र मुखमण्डल (मुहार)मा लगाउनु, साबुनको प्रयोग नगर्नु । धुनुपर्दा मनतातो पानीले धुनु । यसरी १०-१५ दिनसम्म लगातार लगाउने गर्नाले निधार खूब उज्यालो देखिन्छ । यो औषधि अति नै उपयोगी छ, बेकार जाँदैन ।

प्यासशान्तिको उपाय

यसमा गला, तालु, ओठ, मुख सुक्दछ । चौलानीमा मह मिलाएर पिउनाले प्यास शान्त हुन्छ ।

अथवा- महलाई केही बेर मुखमा राखेर कुल्ला गर्नाले प्यास र दाह शान्त हुन्छ ।

अथवा- पुदीना एक तोला ठूलो अलैंचीको दाना ६ मासा, ल्वांग ५ दाना सबैलाई २॥ पाउ जलमा पकाएर ठण्डा गरी छानेर रोगीलाई यसको जल अलिअलि गरेर पिलाउनाले वमन र प्यास शान्त हुन्छ ।

फियो बढेमा

छिउँकेझारको पात सुकाई १ मासा देखि ३ मासासम्म सेवन गर्नाले फियो बढेको निको हुन्छ । यस औषधीले गर्मी गर्न सक्छ, अतः मिश्री काढासँग खानु फाइदा गर्दछ ।

अथवा- २ तोला सिमलीका पातको रस गोमूत्रमा मिलाई प्रतिदिन बिहान बेलुकी खाने गर्नाले फियो बढेको र कलेजोसम्बन्धी रोग नष्ट हुन्छ ।

अथवा- सिमली र भृङ्गिराजको रस १ तोला पिउनु ।

अथवा- बिहान खालि पेटमा ३ दाना कागतीको रस मिलाई १ गिलाँस पानी उभिएर खानु । फियो बढेको निको हुन्छ ।

अथवा- कागतीको अचार नित्य खानाले पनि फियो बढेको सञ्चो हुन्छ ।

अथवा- घिउकुमारीको गुदी २ तोलामा, सिधेनून मिलाएर १ महिनासम्म प्रतिदिन बिहान बेलुका खाने गरेमा निको हुन्छ ।

अथवा- कलमी सोडा एक पाउ, कालोनून एक पाउ, नौसादर एक पाउ सबै कुटेर एक हाँडीमा राखेर त्यस हाँडीमाथि अर्को हाँडी राखी डमरू यन्त्रको तरिकाले दुवैलाई कपडा मिट्टी गरी संपुट गरेर सुकाउनू । अनि यो दुवै हाँडीलाई केही टेढो गरी खाली हाँडीलाई

पानीमा राखिदिनू । र दोस्रो हाँडीको तल चार वटा बत्तीको आँच सात घंटासम्म दिनू, ठन्डा भएपछि निकाल्नू । सबै औषधी मिलेर तेल जस्तो हुन्छ । २ थोपाको मात्रा गरी नित्य प्रातः कालमा सेवन गर्नू । हरियो साग आदि न खानू, घिउ, मखन आदि धेरै खान दिनू । दोस्रो दिनदेखि कालो दिसा हुन्छ र रोग विस्तारै आराम हुन्छ ।

फोक्सो सुनिएकोमा

१ तोला सिमलीको पातको रस अथवा – काढा ३/४ लाल जति पिपलाको धूलो मिलाएर खान दिनु र सिमलीको पातले छाती सेकिदिनु छिटो आराम हुन्छ ।

फोडा फुन्सीमा

बकाइनाको फूल पिनेर लेप गर्नाले फोडा फुन्सी सबै नाश गरिदिन्छ ।

बङ्गारा दाँत दुखेकोमा

खुर्सानी, मरीच, २ वटा कागतीको रसमा पानी मिलाई तताएर कुल्ला गर्नाले दाँतको पीडा नष्ट हुन्छ ।

अथवा- मरीचको धूलो र कपूर मिसाई दाँत माझनाले दाँत दुख्ने, हल्लिने, कीराले खान लागेको, गींजा पाकने समेत रोग नष्ट हुन्छ ।

बङ्गारो र कान दुखेमा

तीन तोला तीलको तेल तताएर एउटा खुर्सानी हालि दिनु र खुर्सानी डढेपछि तेल निकाल्नु र सेलाएपछि छानेर राख्ने । कान वा दाँतमा

राख्ने बेलामा मनतातो पारेर दुवै कानमा दिनको २ पल्ट २/४ थोपा हाल्ने गरेमा कान र बङ्गारो दुवै ठिक हुन्छ ।

बहिरोपनमा

मूलाको पहेंलो पातको रस ५ तोला, तिलको तेल वा तोरीको तेल मिलाई मन्द-मन्द आगोमा पकाउनु । तेल मात्र बाँकी रहेपछि छानेर शिशीमा राख्नु, ३-३ थोपा मनतातो पारी कानमा हालिदिनु, केही दिनमा बहिरोपन नष्ट हुनुका साथै कानका सबै रोग नाश हुन्छन् ।

बहुमूत्र रोगमा

बलुका जराको चूर्ण ५ मासा, भर्लाको बोक्राको चूर्ण मासा ५, मिश्री ५ मासा, गाईको दूध ५ मुठी मनतातो पारी एकै ठाउँमा मिसाई खानाले बहुमूत्र रोग निको हुन्छ ।

अथवा - त्रिफलाको चूर्ण ३ मासा, कात्तीसार ३ मासा र लौह भस्म १ लाल मिसाई खानाले पनि निको हुन्छ ।

केही बालरोगहरू

स्वास्थ्यसम्बन्धी मुख्य-मुख्य नियम तथा सामान्य ज्ञान संक्षेपमा वर्णन गरिएको छ । यी सबै कुराको जानकारी र यस अनुसार आफ्नो स्याहार, आहारविहार बाल्यकालदेखि नियमित गर्‍यो भने मनुष्य निश्चय पनि निरोगी तथा दीर्घजीवन प्राप्त गर्न सक्तछ । यसपछि मुख्य मुख्य रोगहरूको केही अनुभूत योगहरू अनुभवी महात्मा, वैद्य आदिबाट समय समयमा प्राप्त गरिएका लेखिएका छन् । यसको परीक्षा गरेमा अवश्य लाभ हुनेछ ।

बालकहरूको कृमी

धेरै गुलियो खानाले बालकहरूको पेटमा जुका पर्दछ । जुकाले गर्दा सुतेका बालकहरू झस्कन्छन् र रुन्छन् । मलद्वार रातो हुन्छ, सुन्निन्छ । दिसा लाग्छ, पेटमा पीडा हुन्छ । शरीर पहेंलो या सेतो हुन्छ । बालक दुब्लाउँदै जान्छ । दूध पिउनासाथ वमन गर्दछ । प्यास बढ्छ ज्वरो बढ्छ ।

यसको लागि प्याजको रस पियाउनाले बालकको जुका मर्दछन् । अजीर्ण आदि समस्त रोग नष्ट हुन्छ ।

अथवा- काउसोको जरा पानीमा घोटेर थोरै हिङ्ग मिलाएर खान दिनाले पेटका जुका निश्चय नै मर्दछन् ।

अथवा- आधा लालदेखि २ लालसम्म एलुआ मुसब्बर आमाको दूधमा घोटेर चटाउनाले बालको कृमिरोग र पूटको रोग नष्ट हुन्छ ।

अथवा- मंडूर भष्म तथा वायुविडंग चूर्ण समभाग लिएर महमा चटाउनाले बालकको पेटको जुका मर्दछ ।

बालरोगको औषधी

नागरमोथे, अतीस, पीपल, काकडसिंगी यी चार चीज पिनेर छान्नु, यो चूर्ण महमा मिलाएर चटाउनाले बालको ज्वर, अतिसार, खोकी, वमन, श्वास आदि रोग आराम हुन्छ । बालकहरूको लागि यो अनुभूत अमोघ औषधी हो । अतीत बालरोगमा अद्‌भूत अमोघ औषधी हो, बालकहरूको हरियो-पहँलो दिसा भएमा, दूध वमन गरेमा, ज्वर या सुखा रोगमा सफल औषधी हो ।

बालकको हिक्का र खोकी

कटुकीको चूर्ण महमा मिलाएर चटाउनाले हिक्का ठीक हुन्छ ।

अथवा- अतीसलाई महमा मिलाएर चटाउनाले बालकको ज्वर र खोकी निको हुन्छ ।

अथवा- धनिया र मिश्री मिलाएर चौलानीसँग पियाउनाले खोकी र श्वास ठीक हुन्छ ।

अथवा- दाख, पीपला, सूठो यसको चूर्ण घिउ र महमा मिलाएर चटाउनाले खोकी आराम हुन्छ ।

बालकको वमन

कटुकी को मसिनो चूर्ण महमा मिलाएर चटाउनाले बालकको पुरानो वमन र हिक्का ठीक हुन्छ ।

अथवा- जेठीमधु र पीपल पिनेर कागतीको रसमा मिलाएर चटाउनाले या गेरुलाई महमा मिलाएर चटाउनाले बालकको धेरै रुने-कराउने रोग निको हुन्छ ।

अथवा- भूतकेशी को धूप दिनाले र यौटा जरो घाँटीमा बाँधिदिनाले बालकहरूको राती रुने र डराउने रोग आराम हुन्छ ।

अथवा- अनारको रस पिउन दिए बच्चाहरूको वान्ता आउने ठिक हुन्छ ।

बालकको तालुकंटक रोग

यस रोगमा बच्चाको तालु तल लट्किन्छ, शिरमा खाल्टो जस्तो पर्छ र बालकले दूध पिउँदैन । हर्रो, वच (बोझो) र कूट पानीमा पिनेर लेदो बनाई आमाको दूध वा चौलानीसाथ पियाउनाले यो रोग आराम हुन्छ ।

बालकको नाभि पाक्ने र सुन्निने

माटाको डल्लोलाई आगोमा पोलेर दूधमा डुबाएर त्यसले नाभिमा बिस्तारै लेप गर्नाले नाभि सुन्निएको निको हुन्छ ।

अथवा- श्रीखण्डको मसिनो धूलो नाभिमा छर्किनाले नाभि सुन्नेको निको हुन्छ, पाक्ने आराम हुन्छ ।

अथवा- बाख्राको बड्कौला जलाएर त्यसको खरानी नाभिमा लगाउनाले नाभि पाक्ने आराम हुन्छ ।

बालकको सुख्खा रोग

जुन बालक दुर्बल छ, जठराग्नि अत्यन्त तेज छ र निरन्तर भोक लागी चिच्याइरहन्छ उसलाई बिदारीकन्द,गहुँ र जौको पीठो यी तीन चीज घिउमा मिलाएर खुवाउनुपर्छ, पछि मह र मिश्रीसँग दूध पियाउनु ।

बालकको करंगको रोग

यो रोगमा ज्वरो र खोकी हुन्छ, करङ्ग दबिन्छ । यो रोग दुई प्रकारको हुन्छ- यौटामा मल रोकिन्छ र ज्वरो पनि हुन्छ । यसमा बनफसा या दाख आदिद्वारा छिटो मल निकाल्नुपर्छ । दोस्रो किसिमकोमा कफको प्रकोप हुन्छ, ज्वर र उर्ध्वश्वास हुन्छ । कबीला ८ मासा र हिंग एक मासा पिनेर दहीमा खल गरी मरीच जत्रो गोली बनाई दूध पिउने बालकलाई एक गोली तातो पानीसँग दिनुपर्छ । ठूलो बालकलाई यो भन्दा केही बढी दिनुपर्छ । यसले यो रोग निको हुन्छ । बालकको पेटमा कैस्टर आयल मलेर नीम या अरेण्डको पात तताएर बाँधिदिनाले पनि यो रोग निको हुन्छ ।

अथवा- प्याजको रस ३।।, ब्राण्डी १॥ तोला मिलाएर शीशीमा कर्क बन्द गरी भरिदिनु, एक या दुई हप्तापछि छानेर अर्को शीशीमा राख्नु, आवश्यकतानुसार २० थोपादेखि ४० थोपासम्म आमाको दूध या अन्य दूधमा मिलाएर पियाउनू ।यसले बालकका धेरै रोगलाई फाइदा गर्छ ।

केटाकेटीको बेथा-मोचको औषधी

कटैयाको जरो, रुदिधाको पात-जरो कुटेर छानेर खान दिनु । (कटैयाको-चोट लागेको ठाउँमा खोटो आउँछ, त्यो) खोटो आमाको दूधमा घोटेर प्रतिदिन २ टायम १ चंचाको दरले ख्वाउनाले निको हुन्छ । त्यो बेथामा कस्तुरी, सिद्धप्राणेश्वर महमा मिलाई चटाउँदामा पनि फाइदा हुन्छ ।

यो बेथामा सर्दी ज्यादा भयो भने कोखा हान्ने र आँखा नचाउने पनि गर्दछन् ।

प्रसव-व्यथामा

१ तोला धर्जेंराको फूल र मिश्रीको काढा पकाई पिउनाले प्रसूतीको पीडा कम हुन्छ ।

बालकको पेटको रोग

यदि बालकको पेटमा जुका या अपच छ भने प्याजको रस निकालेर पियाउनु । यदि अजीर्ण छ भने कागतीको रसमा केशर घोटेर चटाउनु । यदि पेटमा मल सुकेको छ भने कागतीको रसमा जाइफल घोटेर चटाउनु । यदि पेटमा जुका छ भने केशर र कपूर एक एक रायोको परिमाणमा खुवाएर दूध पियाउनु ।यदि बालकको

पेटमा माटो छ भने पाकेको केरा महमा मिलाएर खुवाउनु ।

बालकको आँखाको रोग

यदि बालकको आँखामा फुलो परेको छ भने आमाको दूधमा रातीगेडी घोटेर अंजन गर्नू ।

अथवा- प्याजको रस आँखामा हाल्नु । यदि रतौंधी छ भने प्याजको रस आँखामा हाल्नु या अदुवाको रस आँखामा हाल्नु या हुक्काको पानी आँखामा हाल्नु या मरीच थुकमा घोटेर लगाउनू ।

बालकको तोतेबोली भएमा

ब्राह्मीको ताजा पात २१, मरीच ५ घोटेर एक महिनासम्म नित्य पियाउनु, यसले जिब्रो पातलो हुन्छ र कमलो हुन्छ । गुड र प्याज मिलाएर केही दिन खुवाउनाले बालक छिटै बढ्दछ । नौनी र छोहरा खुवाउनले बालकको चैतन्य बढ्दछ ।

बालकले कान कम सुन्नु

कुनै कारण नभै कानले कम सुनिन्छ भने सफेद खयर कपडामा छानी तातो पानीमा मिलाएर पिचकारीद्वारा कानमा हाल्नु, पछि कान धोएर सफा गर्नु । यदि कुनै घाउको कारण वा बिफरपछि बहिरो भएको छ भने राति छोहरा पानीमा भिजाइदिनु दिसा साफ हुन्छ ।

बालकको पेट साफ गर्नुपरेमा

यदि बालकको पेट सफा गर्नु छ भने राति छोहरा पानीमा भिजाइदिनु, बिहान त्यही पानीमा मलेर निचोर्नू, छोहरा फ्याँकिदिनु, पानी पियाउनु दिसा साफ हुन्छ । यदि बालक कमजोर छ भने

तागतअनुसार ३ मासादेखि तीन तोलासम्म छोहरा निकालेर पिन्नु र कपडामा राखेर रस निकाल्नु । यसरी नित्य दिनमा २ पटक पियाउनु, बालक बलवान् हुन्छ । एक महिनाभन्दा कम उमेरको बालकलाई यो रस न पियाउनु ।

बालकको हुपींङ कफ (लहरे खोकी)

यसको दुई अवस्था हुन्छ । पहिलो अवस्था आठ-दश दिनसम्म रहन्छ । यस अवस्थामा थोरै ज्वरो हुन्छ, सुखा खोकी चल्छ । खोक्दा खोक्दा बालकको मुखको रंग बदलिन्छ । दोस्रो अवस्थामा पहिलेको जस्तो खोकी रहँदैन । खोकी उठेपछि जबसम्म कफ निक्लँदैन या वमन हुँदैन तबसम्म बालक एकदम बेचैन रहन्छ । यस बेला बालकको आँखा लाल लाल हुन्छ । कसैको नाकबाट रगत पनि आउँछ । यस रोगको अवधि ४५ देखि ९० दिनसम्म हुन्छ । अवधि पुरा नभई यो रोग प्राय: पूर्णतया ठीक हुँदैन ।

अतीस, काकडसिंगी, दालचिनी, अलैचीको बियाँ समभाग लिएर पिनेर छान्नु । एक लाल चूर्ण एक मासा महमा मिलाएर चटाउनाले कफ निस्केर खोकीको कष्ट आराम हुन्छ ।

अथवा- हलेदी, दालचिनी, वायुविडंग, नागकेशर हरेक ३ मासाको गेडाजत्रो गोली बनाउनु । बालकको अवस्थाअनुसार एक या आधा गोली महमा मिलाएर खान दिनु । यसबाट कठोर खोकी पनि निको हुन्छ ।

अथवा- बर्रोको बोक्रा र बदामको बोक्राको काँढा बनाउनु । फेरि छानेर मिश्री मिलाएर पकाउनु । जब केही गाढा जस्तो हुन्छ, त्यसमा सानो पिपला पिनेर मिलाउनु । यो नित्य अलिअलि चटाउनाले लहरे खोकी ठीक हुन्छ ।

बच्चाको टाउकामा घाउ खटिरा भएमा

तामाको भाँडामा एकमाना जति दही हालेर तीन दिन राख्ने र त्यही दहीले नुहाइदिए टाउकाको घाउ खटिरा निको हुन्छ।

बच्चाहरूलाई सर्दी लागेमा

बच्चाहरूलाई सर्दी लागेको छ भने जाइफल घोटेर दूधमा मिलाएर ख्वाउनाले बच्चाको सर्दी ठीक हुन्छ।

बच्चाको पेट फुलेमा

तुलसीको पातको रस मनतातो तताएर दुई चम्चाको दरले दिनमा २ पटक ख्वाउने गरेमा बच्चाको पेट दुख्नबाट बचाउँछ।

बच्चाको पेट फुलेर दिशा राम्रो नभएमा

तुलसीको रस र पानको रस सहन सक्ने गरी तताएर दिनमा २ पटक २/२ चम्चा खुवाउने गर्नाले पेट दुख्ने र दिशा बिग्रेको दुवै ठिक हुन्छ।

बच्चाको कान दुखेमा

तुलसीको पातको रस सहन सक्ने गरी तताएर २/४ थोपा कानमा हालिदिने गरेमा कानको रोग ठिक हुन्छ।

बालकको अतिसारको औषधी

कलिलैमा बेलको फल तोडेर काट्नु र सुकाएको टुक्रा र धजेंराको फूल र सालधूप कुटेर-पिसेर समान भाग मिलाएर खान

दिनु। पाइएमा वंशलोचन पनि मिसाउनु। १०-१५ दिनसम्म १ तोलाको मात्रा गरी दिनु निको हुन्छ।

बालकलाई दिसा लागिरहेमा

राम्रो केशर ¼ लाल घिउमा मिलाएर चटाउनू, दिसा बन्द हुन्छ।

अथवा- बेलगिरी एकमासा र खयर १ मासा मसिनो गरी पिनेर राख्नु। त्यसवाट ४-४ लाल आमाको दूधसँग खान दिनू बालको दाँत आउने बेलाको दिसा लाग्ने ठीक हुन्छ।

अथवा- अतीसलाई आमाको दूधमा घोटेर दिनमा २-३ पटक खान दिनु ठीक हुन्छ।

अथवा- बेलगिरी सुठो, जाइफल, नागकेशर, ठूलो अलैंची, समभाग गरी पिनेर छान्नु फेरि खलमा राखेर पोस्त दानाको काठसँग घोट्नू, चना जत्रो गोली बनाई बालकको उमेर अनुसार आधा या एक गोली आमाको दूधसँग ख्वाउनाले दिसा लागेको ठीक हुन्छ।

बालकलाई धनुर्वात भएको औषधि

आँखा नचाउने, आकाशतिर हेर्ने, थर्थरी काँप्ने रोगलाई धनुर्वात भन्दछन्। यो रोग केटाकेटीहरुलाई मात्र हुन्छ। यो रोग देखा परेमा आमाको दूधमा बोझो घोटेर बाक्लो चन्दन जस्तो बनाई अलिकति खानु दिनु। अलिकता (बाँकि रहेको) तालुमा, नाभिमा, हत्केलामा, पैतालामा लगाइदिनु, निको हुन्छ।

बालको दाँत आउने समयमा कष्ट

शिरस (शिरीष) को बियाँको माला बनाएर बालकको गलामा लगाइ दिनू। यसले बालकको दाँत सजिलै निस्कन्छ।

अथवा- कपूरको चक्कीको माला बनाएर लगाइदिनाले पनि सजिलै निस्कन्छ ।

अथवा- कौडी भस्म महमा मिलाएर गिंजामा मल्नाले पनि बालकको दाँत सजिलोसँग निस्कन्छ ।

बालकको खोकी र श्वासमा

१ मासा धनिञाँको धूलो, आधा चौथाई जति चौलानीमा हालेर खान दिनु - खुवाउनु, बच्चाको खोकी र स्वास रोग ठिक हुन्छ ।

अथवा- ६ मासा सुहाग (स्वाग)लाई भुटेर त्यसमा १ तोला मरीच खूब मसिनो पिसेर घिउकुमारीको रसमा मिलाई ख्वाउनाले बालको खोकी निको हुन्छ ।

अथवा- गाईको घिउ बालकको नाभीमा लगाइदिनाले पनि खोकी आराम हुनसक्छ ।

अथवा- नागरमोथा र मुलेठी बराबर भाग लिएर पिस्नु छान्नु । ४ रत्ती यो औषधीमा १ मासा मह र आमाको दूधमा घोलेर खुवाउनाले बालकको खोकी निको हुन्छ ।

अथवा- हर्रो भुङ्ग्रामा घुसारी पोल्नु । केही समयपछि निकालेर घाममा सुकाउनु । आवश्यक पर्दा केही टुक्रा मुखमा चुसिरहने गर्नाले खोकी आराम हुन्छ ।

अथवा- हर्रो गहुँतमा पकाई छायाँमा सुकाउनु, खोकी लागेको बेलाको त्यसकै टुक्रा मुखमा लिई चुसी राख्नु ।

अथवा- अनारको बोक्राको धूलो र नून मिलाई चटाइदिनु ।

अथवा- वर्रो आगामा फुराई नूनक साथ घोटी चटाइदिनु ।

अथवा- वंशलोचन, महमा मिलाई खान दिनु ।

अथवा- धनिआँ र मिश्री बराबर पारी २लाल पिंधेर चौलानीका साथ खान दिनु दम, खोकी निको हुन्छ ।

अथवा- घ्यूकुमारीको गुदीमा ल्वाङ र मरीच बराबर लिई पिंधेर चनाको जत्रो गोली बनाई खुवाउनाले बालकको खोकी निको हुन्छ ।

बालकको पिशाव रोकिएकोमा

कागतीको बिआँ पिंधेर नाभिमा लगाइदिनु, बिस्तारै (अलि अलि) चिसो पानी पनि चुहाइदिनु पिशाव खुल्दछ ।

ब्याएको गाई भैंसीले बाछा पाडालाई दूध न दिएमा

जुन गाई भैंसीले बाच्छा पाडालाई दूध दिंदैनन्, त्यसको दूध कुनै प्रकारले दुहेर उही दूध, दूध नदिने गाई भैंसीलाई खुवाइदिनु । बाच्छा पाडालाई दूध खान दिन्छ । मानिसलाई पनि दिनसक्छ ।

बालिनालिमा कीरा लागेमा

सागपात आदि जुनसुकै बिरुवामा कीरा लाग्यो भने गुईंठाको खरानीको धूलो छरिदिनाले कीरा नष्ट हुन्छन् । बालिनालि सप्रिन्छ ।

अथवा- गाईको गहुँत छर्किदिनाले सबै कीरा मर्दछन् ।

बाथ रोगमा

ज्वानोको तेलले मालिस गर्नाले बाथ रोग ठिक हुन्छ ।

बाथ शूलमा

ज्वानो, सिधेनून, हिङ, जवाखर, हर्रोको बोक्रा सबै समभाग

मिलाएर चूर्ण बनाई १/२ चम्चा पानीसँग खाने-गरे मा शूल रोग ठिक हुन्छ ।

बालतोडमा

बालतोड भएको ठाउँमा पिपलको बोक्रा पिसेर लगाइदिए बालतोड ठिक हुन्छ ।

बारुलाले टोकेकोमा

कागतीको रसमा नून मिलाएर लगाउनाले बारुलाले टोकेकोमा आराम गर्दछ ।

बिच्छिले टोकेकोमा

चिलाउनेको गेडा पानीमा घोटी लगाउनु ।

अथवा- पत्थर-कोइला घोटी लगाउनु ।

अथवा- टोकेको ठाउँमा आफैंले पिशाव गरिदिनु ।

अथवा- अपामार्ग (दतिवन) को जरो र अमिलीको बिऔंको गुदी पानीमा घोटी लगाउनु, छिट्टै निको हुन्छ ।

बिग्रेको घिउ सुधार्ने उपाय

यदि घिउ पुरानो भएर बिग्रन थालेको छ भने कराही (वा कुनै सफा भाडा)मा त्यही घिउ हाली तताउनु र त्यसमा एउटा प्याजको गाँठो पनि हाल्नु, घिउ खूबसँग तातेपछि उतार्नु र सो प्याज पनि निकालु दिनु । बढिया हुनेछ ।

बेर्नु निस्केकोमा

घिउ अथवा तेल लगाएर बेर्नु सेक्नु र भित्रतिर सुस्त सुस्त घुचेटेर (गोरु या अन्य पा पालुवा भैंसी, राँगा आदि मरेकाको) छालाको लँगौटी लगाउने गर्नु ।

अथवा- चिनी र कमलको पात बराबर मिलाएर खाने गर्नु, बेर्नु निस्किंदैन ।

अथवा- फिट्किरीको चूर्ण ६ मासा, पानी ५ तोला जति मिलाउनु र त्यसैले बेसरी (बेर्नु) धोएर बिस्तारै घुचेट्नु; ४/५ दिनमा ठुङ्गो लाग्दछ ।

अथवा- चरिअमिलीको रस धोई घिउमा पकाएर बेर्नु निस्केको ठाउँमा लगाउनाले बेर्नु निस्कन बन्द हुन्छ ।

अथवा- गाईको गोबर तताएर बेर्नु सेक्नु, बिस्तारै भित्र पसालेर लँगोटी लगाइदिनु, ३/४ दिनसम्म यस्तै गरी सेक्ने-लँगोटी बाँध्ने गर्नु, बेर्नु निस्कन बन्द हुन्छ ।

अथवा- गाईको नौनी घिउ सालको पातमा राखी तताएर सेक्नु ।

अथवा- १ माना पानीमा ६ मासा फिट्किरीको धूलो हाली फेटेर बेर्नु, धुनु र मनतातो गरी सेकेर विस्तारै भित्र ठेलिदिनु, ६-७ दिनमा ठिक हुन्छ ।

बिच्छी आदि विषालु कीराले टोकेकोमा

बिच्छीले टोकेपछि आगोले पोले जस्तो डाह हुन्छ । भयंकर पीडा हुन्छ र छिटै पीडा र विष माथितिर सर्दै जान्छ । पीडा सबैतिर फैलिन्छ र फेरि टोकेको ठाउँमा केन्द्रित हुन्छ । सर्वप्रथम टोकेको ठाउँमा माथितिर ३-४ बन्धन कसेर बाँधिदिनू, क्रस (+) चिन्ह गरी घाउ लगाई त्यहाँबाट रगत निचोर्नू र त्यहाँ पिसाब गरिदिनू ।

मूलाको पातको रस वा काँक्रोको पातको रस बिच्छीलाई हालिदिनाले बिच्छी मर्दछ। ओखरको गुदी चपाउनाले र घिउमा कोही सिधेनून मिलाएर पिउनाले बिच्छीको विष उत्रन्छ। टोकेको ठाउँमा पनि यो लगाउनू।

अथवा- एक वा दुई जमालगोटा पानीमा पिनेर टोकेको ठाँउमा लगाउनाले बिच्छीको विष निश्चय शान्त हुन्छ।

अथवा- लहसूनको रस र मह ३-३ तोला मिलाएर पिउनाले पनि आराम हुन्छ।

अथवा- मूला र नून पिनेर टोकेको ठाउँमा लगाउनाले र खानाले पनि बिच्छीको विष शान्त हुन्छ।

अथवा- सिरिसको बीज र पिप्ला समभाग गरी चूर्ण बनाई चूर्णलाई आँकको दूधमा मिलाई मल्नू २-३ घण्टा त्यसै रहन दिई त्यसपछि चूर्ण सुकाउनू, यसरी ताजा आँकको दूधमा ३ भावना दिनू भिजाई सुकाई शीशीमा भरेर राख्नू, जब बिच्छी वा कुनै विषालु जन्तुले टोक्यो भने यो औषधी थोरै पानीमा घोलेर टोकेको दूधमा ३ भावना लगाउनू निश्चय आराम हुन्छ।

अथवा- अपामार्गको जरा मुखमा हाली चपाउनाले र रस चुसनाले तत्काल विष नष्ट हुन्छ। बिच्छीले टोकेको लागि यो अमोघ औषधि हो।

धतुराको रस, आँकको दूध, खूदो र घिउ मिसाई घस्नाले विष जान्छ। साथै यो औषधी प्रयोग गरुञ्जेल कालो उँखुको खुदो ६-७ मुठी जति खाने गर्नाले छिटो विष उत्रन्छ। (विषको असर लाग्दैन)।

अथवा - सिमली र शिलाजीत(अनुपान मिलाई) बिहान बेलुकी केही दिनसम्म खानु।

अथवा- सिमलीको पात पिंधेर पागल कुकरले टोकेको घाउमा लगाउनु, विष नष्ट हुन्छ ।

अथवा-

डर् लाग्दो बहुला कुकूरहरूले टोकीदियाको महाँ
धत्तूरा रस आँकको दूध घिउ चार् चार मासा जहाँ ।
लीनु, मसिनु लेप लाउनु सबै नाश् हुन्छ कुकूर विष्
आँकैको दूध, तेल, सख्खर मिसी लेपादिले जान्छ विष् ।।

अथवा- रौं नभएको सिंहको छाला १ लाल, केराको कोसोभित्र हाली १-१ घण्टामा ३ मात्राको दरले खानु ।

अथवा- सोधित हरताल ५ लाल २५० ग्राम जति दहिसँग खान दिनु ।

भगन्दर र मलद्वारसम्बन्धी रोगको लागि

एक सेर गाईको दुधमा एक छटाक भाँग तताएर त्यसको बाफ मलद्वारमा पुऱ्याउनु र माथि लेखिए अनुसारको नीमको मलम लगाउनू, दुधमा पकाएको त्यो भाङ मलद्वारमा पट्टी जस्तो गरी बाँधिदिनू । अवश्य लाभ हुन्छ ।

१ तोला मरीच, डेढ तोला रस कपूर लिएर दुइटैलाई खूब मैदा गरी पिसी नित्य ५ रत्ति चूर्ण तातोपानीसँग या गाईको दूधसँग खानु । यसरी २०-२५ दिनसम्म लगातार सेवन गर्नाले भगन्दर नष्ट हुन्छ ।

भगन्दर (पुरानो खटिरा) को घाउको लागि

फिटकिरी पाँच तोला, सेलखरी ५ तोला, सिन्दूर १ तोला तयार पार्नू । पहिले पिनेको फटकिरी ताउमा तताउनू, अनि पिनेको सेलखरी एकएक चिम्टी गरी त्यसमा हाल्दै जानू, र चलाउँदै जानू अनि सिन्दुर

पनि ताउमा भुटेर भस्म गराई त्यसमा मिलाउनू गाईको तताएर सेलाएको दूधमा अलि अलि हालेर २१ दिनसम्म लगाइरहनू ।औषधी अनुभूत छ ।

भलायो उच्छ्रेमा

बाख्रीको दूधमा तिल पिस्नु र त्यसमा नौनी मिलाएर लगाउनाले उच्छ्रिएको र सुन्निएको हटाउँछ ।

अथवा- गाईको नौनी मात्र लगाउनाले पनि भलायो उच्छ्रेको र स्यूँडीको दूध आँखामा परेर पोलेको पनि आराम गर्दछ ।

भाङ्को नशामा

कागती चुस्नाले वा कागतीको पुरानो अचार खानाले भाङ्को विष नष्ट हुन्छ ।

भूत बाधामा

मैनको धूप सुँघाउनु बेहोसीपन हट्दछ ।

अथवा- मजुरको प्वाँख डढाएर सुँघ्ने गर्नाले काम- ज्वरो नष्ट हुनुका साथै ग्रहबाधा समेत हट्दछ ।

भैंसे दाद

दाद भएको ठाउँको छाला भैंसीको छाला जस्तो कालो र बाक्लो हुन्छ । बोक्रा सहितको मुँगीको दाल मसिनो गरी पिन्री नित्य लगाउनाले यो आराम हुन्छ ।

भोक जगाउनु परेमा

भोक न लाग्ने खान रुची न हुने भएमा मूलाको सेवन बढि

प्रयोग गर्नु, र मूलाको बीउ भुटेर त्यसको अचार खाने गरेमा पनि खाएको पचाउँछ र भोक बढ्दछ ।

अथवा- निमको बोक्राको धूलो ५ तोला, ल्वाङ्को धूलो ५ लाल, उमालेको पानी डेड माना मिसाएर १५ मिनेट पकाई उतारेर छान्नु, ३ मात्रा ३ औंस दिनको २ पटक खाने गर्नाले रगत सफा गरी भोक जगाउँछ ।

अथवा- मूलाको साग दिउसो खायो भने भोक जाग्दछ, खाएको चीज पचाइदिन्छ, भोजनका अन्त्यमा १ टुक्रा मूला खायो भने ३ घण्टा भित्रमैं सबै पचाइदिन्छ ।

अथवा- हिउँद महिनामा ४ रत्ति छिउँकेझार सखर मिलाई खानु । १-१ रत्ति बढाउँदै १ मासासम्म पुऱ्याउनु, गर्मी प्रकृतिको शरीर छ भने मिश्री काँढासँग खानु । तन्दुरुस्त मोटो र शक्तिशाली बन्नु छ भने घिउसँग मिलाएर खानु, भोक जगाउँछ, अजीर्ण नाशक छ ।

मधुमेहको औषधी

जामुनाको गेडा घाममा सुकाएर कुटेर चूर्ण बनाउनु, १/१ तोलाको दरले १ महिनासम्म दूधसँग खाने गर्नाले मधुमेह रोग ठिक हुनजान्छ ।

अथवा- ६ मासा गुर्जोको चूर्ण र ६ मासा मिश्री मिलाई सेवन गर्नाले पिशावबाट चिनी जाने रोग नष्ट हुन्छ ।

अथवा- १ तोला घ्यूकुमारीको गुदी १ मासा गुर्जोको चीनीसँग खानाले मधुमेह नष्ट हुन्छ ।

अथवा- ५ ग्राम दूबो, १ ग्राम पाषाणभेद, १ ग्राम हिङ सबैलाई कुटेर धूलो पार्ने र दिनको २ पटक खालिपेटमा २/२ चम्चा मनतातो पानीसँग सेवन गर्ने गरेमा मधुमेह रोग नष्ट हुन्छ ।

मन्दाग्नीमा

१ ग्राम सिधेनून, १ ग्राम हिङ, मन्द आगोमा भुटी पिसेर अलिकता अदुवा पनि मिसाउनु र भोजनको पहिल्यै र पछि पनि खाने गर्नाले मन्दाग्नी हट्दछ ।

अथवा- २/३ तोला नासपतीका रसमा पिपलाको धूलो छरेर पिउने गर्नाले मन्दाग्नी नष्ट हुन्छ ।

महको गुण

शरीरको रंगलाई सफा गर्दछ ।

बुद्धि, बल, वीर्यवर्धक, धातु पुष्ट र रोचक छ । खोकी, पित्त, कफ, प्रमेह, कृमी, तीर्षा, वान्ता, दम, हिक्का, अतिसारमा, हृदय रोग, औडाहा इत्यादि रोग नाशक छ ।

मह ४ प्रकारको हुन्छ-माक्षिक, पैत्तिक, क्षौद्र र भ्रामर । सबैभन्दा असल घरमौरीको मह हो । यो जति पुरानो हुन्छ त्यत्ति (उति) फाइदा गर्दछ ।

२ मासा महमा मरीचको धूलो मासा, सुठाको धूलो, १ मासा मिलाई दिनको ३/४ पटक खाने गर्नाले रुघा, खोकी, कफ निको हुन्छ ।

३ मासा मह, ६ मासा धिउ मिलाई चाट्नाले खोकी अवश्य निको हुन्छ ।

मह ६ मासा, असुराको रस ६ मासा मिलाई ७ दिन अथवा २१ दिनसम्म खाए धातु क्षय, खोकी, दम निको हुन्छ ।

अथवा- मह ६ मासा, पिपलाको धूलो २ मासा मिलाई खानाले कफ खोकी कम हुन्छ ।

मस्तिष्कको रोगमा

छिउँकेझारको फूल माडेर नश लिनाले खूब हाच्छिउँ आउँछ, मस्तिष्क सफा गराउँछ । कफ, वायु दोष नष्ट हुन्छ, पिनाश पनि नष्ट हुन्छ ।

अथवा- मह, को जरो कुटेर मसिनो रुमालमा बाँधी नस लिनाले पनि सोही सरह फाइदा गर्दछ ।

मस्तिष्कको लागि पथ्यापथ्य

स्मरणशक्ति तथा बुद्धिलाई बढाउने र त्यसलाई निर्मल गर्ने सात्त्विक पदार्थ नै मस्तिष्कको लागि हितकर छ । तामसी भोजन जस्तो अत्यन्त गरम, अत्यन्त दाहक, अत्यन्त क्षोभक, अत्यन्त उत्तेजक पदार्थले मस्तिष्कलाई बिगार्दछ र यसैले मनुष्य मस्तिष्कको शान्त वृत्ति हराएर कामक्रोध आदि मानसिक विकारले वशीभूत हुन्छ । हिन्दूधर्मशास्त्रमा यही लाभको लागि र पापबाट बच्नको लागि हविष्यान्न खाने उपदेशहरू दिइएका छन् । गहुँ, चामल, मुगी, चना, घिउ, दूध, चिनी, सिंधेनून, अदुवा, अमला, परवर र उत्तम फल यी सबै हविष्यान्न हुन् । बदाम, पिस्ता, चिरौंजी आदि पनि मस्तिष्कको लागि लाभदायक छन् । संखाहुली, ब्राह्मी र मालकागुनी आदि पनि मस्तिष्क सुधार्ने औषधी हुन् ।

मस्तिष्क ठण्डा राख्नु, पाउ गरम राख्नु, पैतालामा तेल लगाउनु, सुगन्धित पदार्थ मस्तिष्कमा लाउनु आदि बाह्य उपचार पनि लाभदायक छन् । जसले तातो, अमिलो, दाहक, क्षोभक पदार्थ धेरै खान्छन् तिनीहरूलाई बाह्य उपचार लाभदायक सिद्ध हुँदैन ।

एकपटक खाएको अन्न न पचुन्जेल अर्कोपटक बिर्सेर पनि न खानू । धेरै व्यक्ति अजीर्णको शिकार हुँदा हुँदै पनि दुवै समय गरिष्ठ

भोजन गर्दछन् । यसो गर्नाले रोग असाध्य भएर अनेक अरू रोगहरू उत्पत्ति हुन्छन् । छिटोछिटो खानु, राम्ररी न चपाई खानु, खाने समयमा मन प्रसन्न न राख्नु-यो दोस्रो खराबी हो । भोजन खूब चपाएर खानु र खाने बेलामा मन प्रसन्न राख्नु यी दुवै कुरा लाभदायक छन् । कतिपय आमाबाबु केटाकेटीले हाँसी-खेली खाएको देखेर गाली गर्दछन् केटाकेटी छिटो खान थाल्दछन् । छिटो छिटो खानु या पानीसँग गाँस निल्नु यही नै अजीर्ण रोगको प्रधान कारण हो । अरू सबै रोगको जरो अजीर्ण या भोजन ठीकसँग न पच्नु नै हो । यसकारण जीवनको आधाररूप भोजनलाई खूब शान्ति, खूब प्रसन्नता र खूब चपाएर खानुपर्छ, यस्तो गर्नाले भोजन राम्ररी पच्दछ, जठराग्नि कमजोर हुँदैन । यस्तो बानी बच्चाहरूलाई शुरुमैं गराउनुपर्छ ।

मलेरिया (ज्वरो)मा

कालो तुलसीको पात ११ ओटा र मरीच दाना ११ ओटा दाना एकत्र गरी पानीमा पकाउनु, बाक्लो बाक्लो हुन लागेपछि उतारेर चिसो बनाई पिउँदै रहनु । साथै अपामार्गको जरो रातो रेशमको कपडामा बेह्री दाहिने पाखुरामा बाँध्नु राहत मिल्दछ ।

मलेरिया ज्वर (विषम ज्वर)

तुलसीको पातको रसमा मरीचको धूलो मिलाएर पिउनाले विषम ज्वर ठीक हुन्छ ।

अथवा - कालो जीरा र पुरानो चाकु बराबर भाग लिएर त्यसमा मरीचको धूलो मिलाएर खानाले विषम ज्वर निश्चय नै ठीक हुन्छ ।

अथवा- सूठो, जीरा, चाकु पिनेर तातो पानासँग पिउनाले अथवा चौलाईको जरा शिरमा बाँध्नाले पनि विषम ज्वर ठीक हुन्छ ।

अथवा- गुर्जोको चूर्ण १०० तोला, गुड १६ तोला, मह १६ तोला, गाईको घिउ २० तोला यी सबै मिलाएर दुई तोलाको गोली बनाएर दूधसँग नित्य एक गोला खानाले विषम ज्वर तथा नेत्ररोग ठीक हुन्छ । यो त्रिदोषनाशक, मेधाजनक, पौष्टिक रसायन हो ।

अथवा- हर्रो, जिरा, र अजवायन मिलाएर सेवन गर्नाले अथवा सेतो करवीरको जरो आइतवार कानमा बाँध्नाले पनि विषम ज्वर ठीक हुन्छ ।

अथवा- आइतवार अपामार्गको जरा सातवटा रातो धागोमा बाँधेर कम्मरमा बाँध्नाले तेस्रो ज्वर नष्ट हुन्छ ।

अथवा- अगस्ति फूलको पातको रस नस लिनाले चौथी ज्वर अवश्य ठीक हुन्छ । यो रस नाकमा हाल्नाले आधा कपाल दुख्ने पनि निश्चय ठीक हुन्छ ।

अथवा- हिङ पुरानो घिउमा पिनेर नस लिनाले या सहदेवीको जरा रविवारको दिन हातमा बाँध्नाले चौथो ज्वर आउँदैन ।

अथवा- नौसादर ३ लाल, मरीच २ दाना पिनेर ज्वरो आउने पालोको दिन खुवाउनाले पनि चौथो ज्वरो आउँदैन । पुरानो बोरा (टाट) को खरानी, मह अथवा घिउमा मिलाएर चाट्नाले नित्य आउने अथवा दिनमा दुई पटक आउने अथवा तेस्रो या चौथो दिन आउने ज्वर ठीक हुन्छ ।

वर्धमान पिप्पली

गाईको दूधका पाँच पिप्ला हालेर पकाउनू जब, दूध राम्रोसँग पाक्छ अनि पिप्ला खाएर दूध पिउनू । दोस्रो दिनदेखि ३-३ पिल्ला बढाउँदै जाने सातौं, दिन २३ पिप्ला पकाएर दूध पिउनू । आठौं दिनदेखि ३-३ पिप्ला घटाएर सातौं दिन ३ पिप्लामा आउनू यसले